少林秘技

罗汉拉手一百零八招

刘玉增 编著

河南科学技术出版社

倒背金人　巧倒布袋　金鸡抖翎　黑虎掏心　顺水推舟　白猿搬枝　金钩挂环

狡兔蹬鹰　凤凰展翅　偷步摇山　野马蹬槽　回头望月　金蝉脱壳　巧倒银瓶

封面设计 黎隆安
技术插图 阎夫立
责任编辑 王来玉

ISBN7-5349-0816-7/G·203 定价 3.90元

内 容 提 要

少林寺首坐僧素喜大师传授的绝招秘技——罗汉拉手108招，招法简炼，朴实无华，非打即防，易学易用。阅读该书，不仅可以学到强身健体的锻炼方法，而且可以学到抗暴自卫的防身术，是广大公安干警、武警、部队指战员、以及武术爱好者的良师益友。

前言

罗汉拉手108招，是正宗的少林功夫，属秘技绝技。它刚健有力，刚中有柔；挫骨打穴，抽筋剥甲；招法简炼，非打即防；朴实无华，易学易用。因其风格独特，而自成一家。

少林功夫能赢得盛誉，并不在于流传多少动人的传说，而在于在历史的浩翰长河中，集中华悠久文化之大成，经历代武林高手亲身演练和增删，使之成为一门有史可查，有据可依，有学说可推敲，有技术可研讨的民族体育技术。经我师父——少林寺第三十世首坐僧素喜恩准，并在其指导下，把此单传绝招罗汉拉手108招编著成书。

常练罗汉拉手招法，可以达到抗暴自卫、强身壮体之目的。部队指战员、公安干警、武警、治保

人员、院校师生以及广大武术爱好者均可习练。由于本人水平有限，不能把师父的真传绝技和自己几十年练武心得全盘托出。书中不乏谬误之处，敬请指正。

在编写本书过程中，少林寺名誉方丈德禅大师、周铁成老师给予关注，并得到中国体育报社、河南公安专科学校、河南体育报刊社、中学生学习报、郑州市武术协会、少林寺少林拳法研究会，以及诸位同好们的大力支持，谨致谢意。

刘玉增（德　玉）

1990年春

目录

一、概　述

(一)罗汉拉手的风格特点

少林罗汉拉手之所以名闻天下，主要是因其有独特的风格特点。即：

结构紧凑，动作朴实无华，刚健而又敏捷。攻守严密，招势多变。力量的运用，灵活而富有弹性，招招势势都从实战格斗的角度出发，一招一势非打即防，不练花架子。遵循"拳打一条线"的法则，即起落进退均在一条线路上(包括垂线)。对战时动作小巧灵快。手法要求"曲而不曲，直而不直"；滚出滚入，爆发力强；随打随回，使对手防不胜防，以快制胜。眼法为："以目注目为鹄"，以审敌势。拳经云："手似流星，眼似电"、"睁眼者生，眨眼者亡"。身法为"进低退高，起灵落固"，拳经云："起如蛰龙升天，落如劈雷击地，迅雷不及掩耳"。既要使身法灵活快敏，又要使步法稳固如枯树盘根。

罗汉拉手是人与人徒手格斗之招法。采用踢、打、摔、

拿、跌，刁、缠、扣、点、勾，拨、别、扛、撅、顶等综合技法，并根据人体关节、要害部位的生理特点，利用人体重心转移的力学原理，迅速使敌手丧失反抗能力。在使用方法上，又要求内静外猛。守之如处女，犯之如猛虎。善借人之力，顺人之身，不与来势顶撞，以四两拨千斤之势。以智胜蛮，声东击西，指上打下。佯攻而实退，视退而实进，真真假假，虚虚实实，刚柔相济。采用进攻、防守、擒拿、解脱、点穴、卸骨之法，构成单人、双人、多人对抗的技术和战术体系。因而，具有一定的艺术性、实战技击性和广泛的适应性。不受场地、器材、天气等条件限制。不仅可以发展练功者的身体素质，增强肌肉力量、韧带的弹性和各关节的灵活性，又能提高中枢神经、心血管、呼吸、运动系统，及内脏器官的功能，并且培养练习者勇敢顽强，机智果断等优良品质和民族自豪感。使之逐步达到近敌用肘膝，远敌加手足，贴身即点穴、卸骨、擒拿敌手之目的。因而，少林罗汉拉手108招是我国古代民族文化的一支奇葩，是中华武术宝库中一颗闪烁的明珠。

(二)罗汉拉手的技法要旨

头要自然上顶，颈部要竖直。"头为周身之主"，要保持中正，颈项部要有意识地竖直。动作中虽有起落旋转，头部要始终向上顶劲。不可以前俯后仰，左歪右斜或自由摇晃。

也不可以僵硬呆板。

口要上下合闭，以利津液的分泌。神态要安逸，精神要集中，不可以皱眉怒目、咬牙切齿。上颌微向内收，以鼻吸气、呼气为主。

肩要松，肘要坠。松肩也称沉肩或垂肩。随时要注意肩关节松沉，肘关节松坠，两肩要微微合抱。这样可以使上肢舒展，并且使上肢肌肉产生一股力量，动作才可以做得沉稳扎实。松肩和舒胸结合起来，还可以帮助气向下沉，使下肢更加稳固。“两肘不离肋，两手不离中门，出前守后紧随身”。

腕要微塌，掌要力撑，拳要抓紧。腕部微塌，掌心向前下方时，既有向前顶的力量，又有下按的力量，掌要撑紧，使手的各部位不能松软懈劲。出拳则要求五指紧抓，拇指扣压在食指、中指的第二指骨节上，力量要贯注在拳的最前端。

背要拔，胸要涵。拔背也叫“紧背”、“圆脊”。它是由两个方面构成：第一，由于头向上顶，颈部竖直，腰部下塌，就使脊背产生一种上拔下拉的感觉；第二，借助于两肩松沉，胸向内收的功法，掌、拳出击时背阔肌尽力向两边伸展。这样，背部肌肉上下左右都维持一种张力。涵胸就是指舒胸不挺，与拔背是相互联系的，做到了拔背，也就自然涵胸了。

腰要塌，脊要正。罗汉拉手的变换招势，左转右旋，都着重于周身的完整和协调。如果腰部松软无力，整个动作就

会失掉重心，打拳出脚必然漂浮。因此要塌腰，起到“主宰”作用。“前俯后仰，其势不劲，左侧右倚，皆身之病”。又云：“身如弩弓，拳似箭”。如果躯干不能贯串中正，就起不到“弩”的作用，动作一定会支离破碎，漂浮无力。塌腰，是使腰部松展自然，富有弹性，而成为上下动作之枢纽。在练功中，只要注意了塌腰与顶头，就可以做到脊椎正直。在运动时，随着动作的转换，脊椎也应配合伸缩、转折，以帮助臂、腿、腰的蓄劲和发力。但是，也不可以故意扭曲和摇摆。

臀要敛，肛要提。臀部要有意识地向里收敛，不可突臀（俗说：撅屁股凹腰武艺不高）。收敛的方法是将肛门附近的括约肌稍加收缩，好像忍着大便似的。这样就可以约束臀部外突的毛病，保证了腰肌和尾骨的中正。

胯要收缩，膝要内扣，脚要平稳。罗汉拉手的步法以直进、直退为主。“四六步、六四步”（也称格斗势、自然势等）为其根本。在此基础上，要求进退稳健，机敏灵活，强调“手要急，足要劲，把势迈步如猫行，心要正，目聚精，手足齐至定能赢。”因此，动作要敏捷，落步要稳固。胯、膝、足各部紧密配合，毫不松懈。在进步中，以胯催膝，以膝催足。静止时，胯要微向里“缩劲”，膝要微向内扣“合劲”，脚要平稳踏地含有“踩劲”。同时，腿的弯屈要适度，太直则僵滞，过屈则无力。四六步时，前腿胫骨与地面夹角约115度，后腿胫骨与地面夹角约65度，六四步时角度与其前后相反。

姿势正确，动作整齐。要求周身配合协调，立身“中正安舒，支撑八面”。手尖、脚尖、鼻尖，三尖对照，并全在一个垂直面上。动作时，须做到手脚齐至。拳法、步法不可有先有后，要同时并进，讲究“心气一发，四肢皆动”，一枝动，百枝摇。

进退和顺，起落均衡。在拳法变换和进退闪转中要注意和拍顺气（劲）。只有在进退闪转中身体各部位的运动路线、方向、时间，定势后的角度、位置都安排合顺，才不会发生姿势失中、动作僵硬、呼吸急促、定势不稳等现象。拳经云“外不顺、内不和”，就是这个道理。

罗汉拉手在对抗运动中，迅猛有力，动静分明，“起势如崩墙倒，落地如树栽根”。因而，十分重视起落的均衡稳定。练习时，伸缩纵横，起落转换，都须做到：“动如风，稳如松”。

力量充实，呼吸自然。拳要紧，腰要实，发势迅猛，劲力饱满。做到“脚踏踩意打中门，消息全凭后足蹬”。两手争衡对拔，彼此呼应。两臂内外旋转，就像拧绳一般。拧裹进退，融成一股整劲。以此使周身力量充实。

挺胸、提腹、努气、拙力，是罗汉拉手中最忌的四大毛病。要求松胸实腹，呼吸自然，不允许憋气，并做到呼吸与动作自然配合。

气势连贯，内外合一。气势连贯，是一招一势均须相连贯串。要求做到势断劲连，劲变意随。既有明快的节奏，又有绵绵不断的气势。内外相合，肩与胯合，肘与膝合，手与

足合，心与意合，意与气合，气与力合。周身如长蛇阵一样，击首则尾应，击尾则首应，击中节首尾皆应。

（三）人体骨骼、要害穴位

罗汉拉手的技术、战术，攻击、防守动作，主要是针对人体骨骼、关节（骨连接）、肌肉、神经、脉管等一切要害部位和穴位的特点而创制的。在与敌手实战格斗中，起到控制、制服对手作用。在防御中，起到摆脱敌手对自己的控制和伤害。

1.骨骼

正常人体共有206块骨，分为头颅骨、躯干骨和四肢(上肢和下肢）骨三部分。因为人体是左右对称的，所以大多数骨都是成对的。从人体骨骼图上可以了解到一些大骨的名称和它们之间搭配排列情况（图1、2、3）。

（1）头颅骨

头颅骨由8块脑颅骨和15块面颅骨组成。脑颅骨有成对的顶骨、颞骨和不成对的枕骨、额骨、蝶骨、筛骨。面颅骨有成对的上颌骨、腭骨、颧骨、鼻骨、泪骨、下鼻甲骨和不成对的犁骨、下颌骨、舌骨。

（2）躯干骨

成年人的躯干骨包括：颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块，

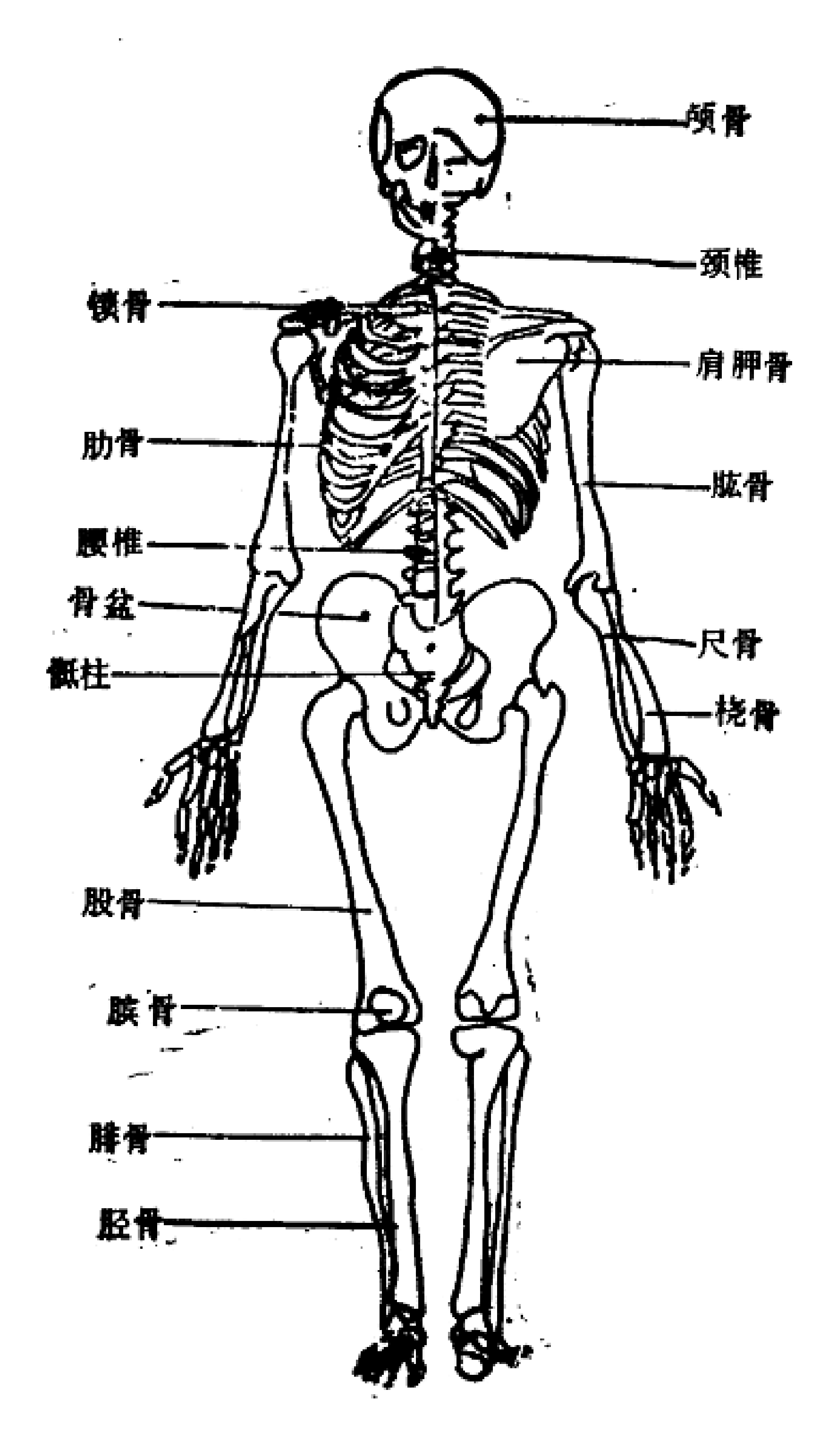


图 1

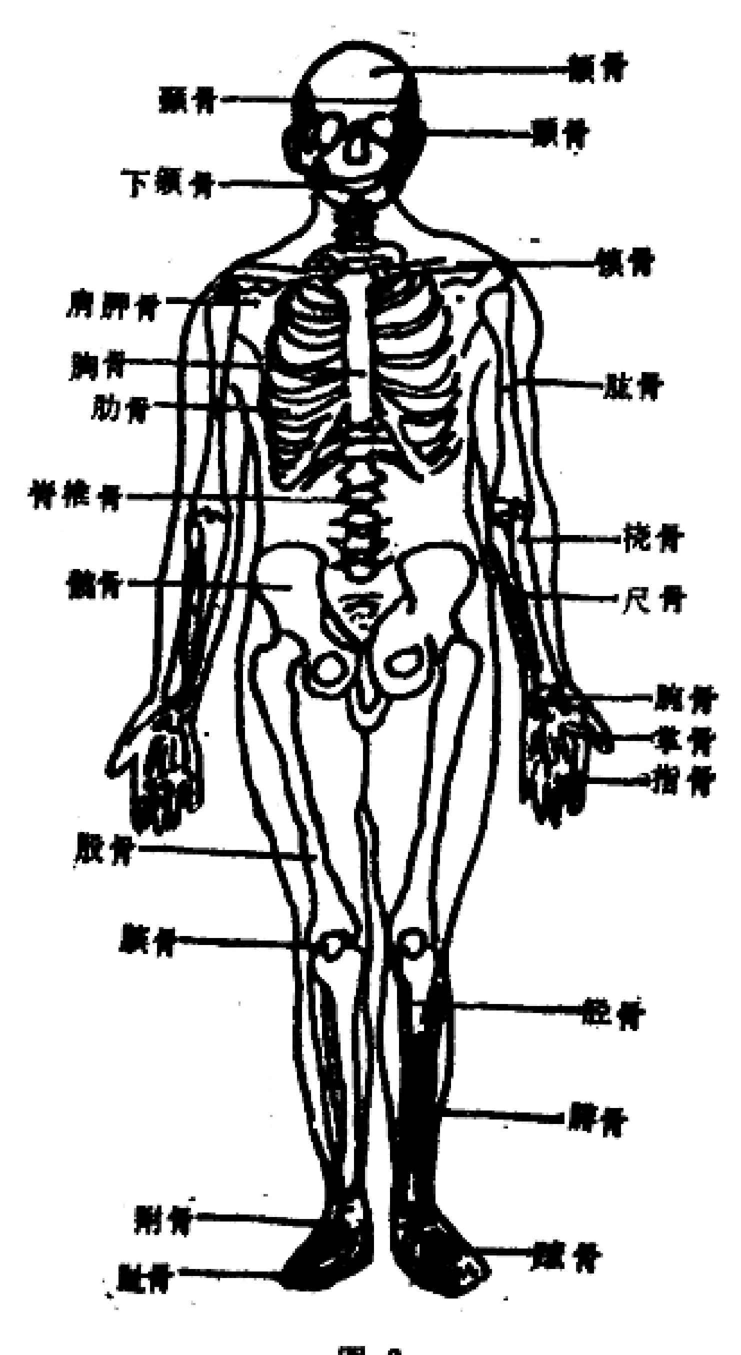


图 2

共24节椎骨。12对肋骨、1块骶骨、1块尾骨和1块胸骨。24节椎骨和骶、尾骨一齐构成人体的中轴——脊柱。12对肋骨的后面与脊柱相连接，在前边除11、12根肋骨外，都有软骨连在胸骨的前缘。

（3）上肢骨

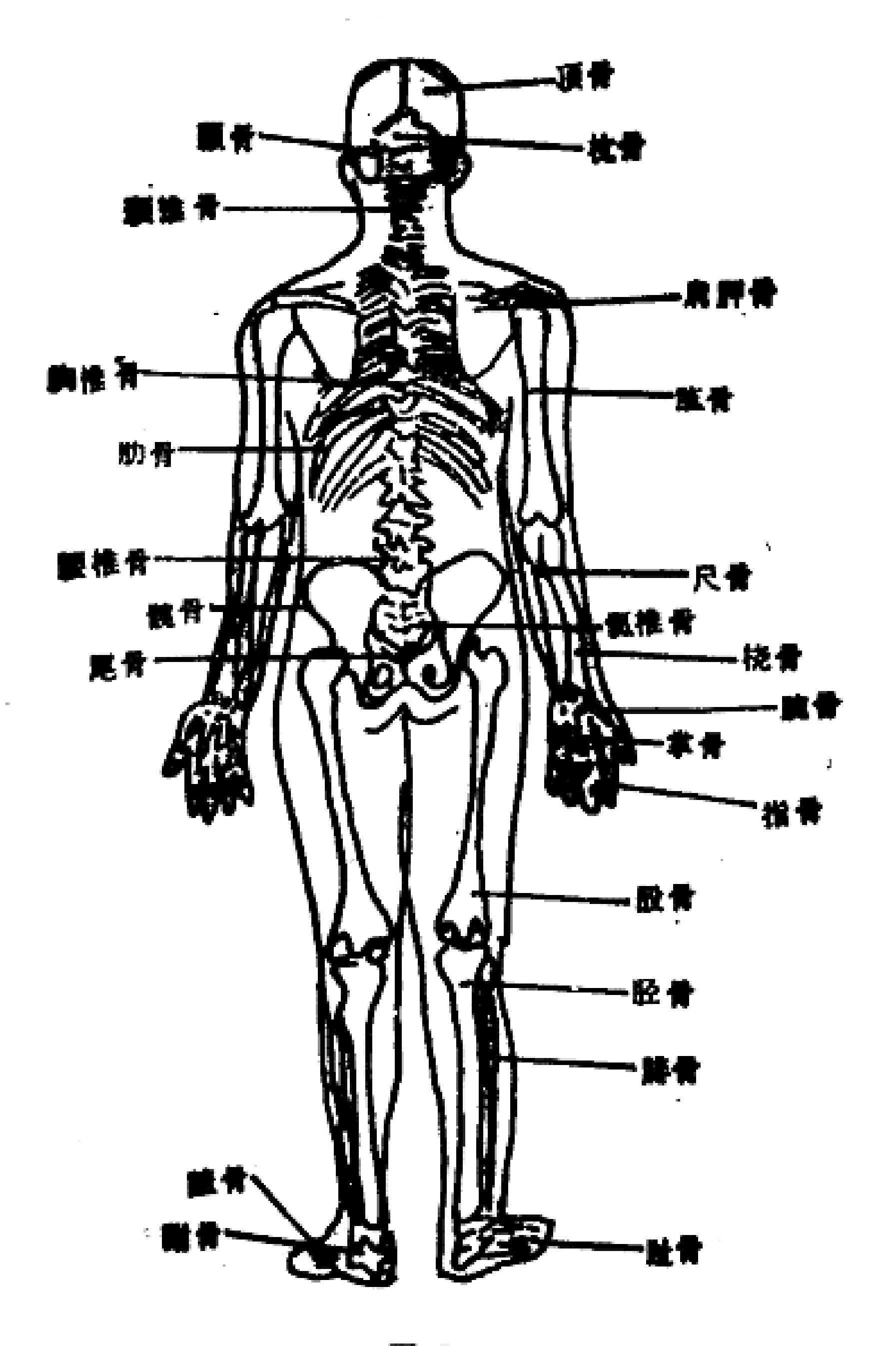


图 3

上肢骨由肩带骨与游离上肢骨组成。从身体的一侧讲，在肩部前面有一块水平于胸骨和肩胛之间，呈ω字形的锁骨。在肩部的后面有一块呈扁平三角形的肩胛骨。这两块骨连接在肩胛骨的上臂骨叫肱骨。前臂内侧的叫尺骨，外侧的叫桡骨。手腕上有8块小短骨，排成两列。从外向内

数有舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨，远侧列有大多角骨、小多角骨和头状骨、钩骨。

（4）下肢骨

下肢骨由盆带骨和游离下肢骨组成。从身体的一侧讲，上端的一块叫髋骨。左、右髋与骶骨构成盆骨。与髋骨相连结的大腿骨叫股骨。下面髌骨是人体中最大的籽骨。小腿内侧的叫胫骨、外侧的为腓骨。再向下位于足的后半部有7块短骨叫跗骨，它们是跟、距、舟、骰和3块楔骨。与手指骨相当的是趾骨。

2.关节(骨连结)

骨连结将全身骨连成骨骼，构成了人体的支架。相连骨之间有腔隙，失去连续性，这种连接叫有腔隙的骨连结，通常叫关节（动关节）。

（1）下颌关节

下颌关节是由下颌骨的髁状突和颞骨的下颌窝构成的，关节周围有韧带加固。可以前后、上下和左右运动。受到外力的勾、摆、砸、撞，就会脱臼或致残。

（2）颈椎

颈椎是头部与躯干相连接的部分，由7块椎体组成，可称为生命的中枢。可以前屈、后伸，左右转动。受到外力的打击、左右猛拧力扭、前按后推,就会使人体功能遭到破坏，造成高位截瘫等。

（3）肩关节

肩关节是人体活动范围最大的关节。它由肱骨头和肩胛骨的关节盂构成，由喙肱韧带、喙肩韧带，以及肱二头肌的长头腱加固。可以外展、内收、前伸、后屈、旋内、旋外、环转等运动。由于关节盂比肱骨小得多，因而肩关节也极易受伤。如果用力向上提拉，就会使之脱臼或将韧带、肌肉撕裂。

（4）肘关节

肘关节是由肱骨远侧端、尺骨和桡骨的近侧端构成。加固肘关节的韧带有尺侧、桡侧副韧带、桡骨环韧带。可以前屈和伸直。旋内、旋外随桡骨转动。当其挺直后再加压力，就会出现脱臼或韧带、肌肉撕裂等现象。

（5）腕骨间关节

腕骨间关节是由近侧列三个腕骨（舟骨、月骨、三角骨）的远侧面和远侧列的四个腕骨（大、小多角骨，头状骨和钩骨）的近侧面相连构成。由手关节掌侧韧带和手关节背侧韧带、腕横韧带加固。可以前屈、后伸、外展、内收、左右旋转运动。由于构成腕关节的骨骼细小复杂，主要靠韧带连接，如果超出它本能的活动范围，如向左折、右拧，内卷、两侧扳等，就会使其骨折、脱臼，或撕裂。

（6）髋关节

髋关节由髋骨的髋臼和股骨头构成。由耻骨囊韧带、坐骨囊韧带、髂骨韧带加固。可以伸、屈、外展、内收、左右旋转运动。由于股骨头较小，受到打、砸、撞击以及摔倒后，易折断。

（7）膝关节

膝关节由股骨的内外侧髁关节面、胫骨、腓骨的内外侧髁的关节面和髌骨的后面构成，是人体中最复杂的一个关节。由交叉韧带、胫侧、腓侧副韧带、髌韧带加固。由于胫骨髁上的关节面稍微凹陷，与股骨髁连接不够紧密，因而有一对半月形状的软骨填充在内，使两个关节面更加紧密起来。它叫做半月板。膝关节可以后屈和伸直。当伸直时，由前面及两侧猛力踹、蹬、踢、踩，轻则使人摔倒，重则脱臼或骨折。

（8）踝关节

踝关节由胫、腓骨的下端关节面和距骨上方两侧的关节面构成。由距腓前韧带、距腓后韧带、三角韧带加固。可以内收、外展、背屈运动。如果左右扳拧，会使之脱臼、韧带撕裂或失去正常功能。

3.要害部位

少林罗汉拉手中讲的要害部位，是指由于外力对人体的击打或压迫，致使出现伤残、昏迷、休克、死亡以及使某些组织、器官发生功能障碍的部位。一般指后脑、腹腔、肋部、裆部、耳门、太阳穴和眼睛等。这些部位的特点是特别薄弱，神经非常敏感，不堪一击。如果受到外力的打、砸、撞、砍、抓、戳、踹，就会使人疼痛难忍甚至丧命（图4）。

（1）头部

头为人之主宰。有听、视、嗅觉及大脑、小脑等重要器

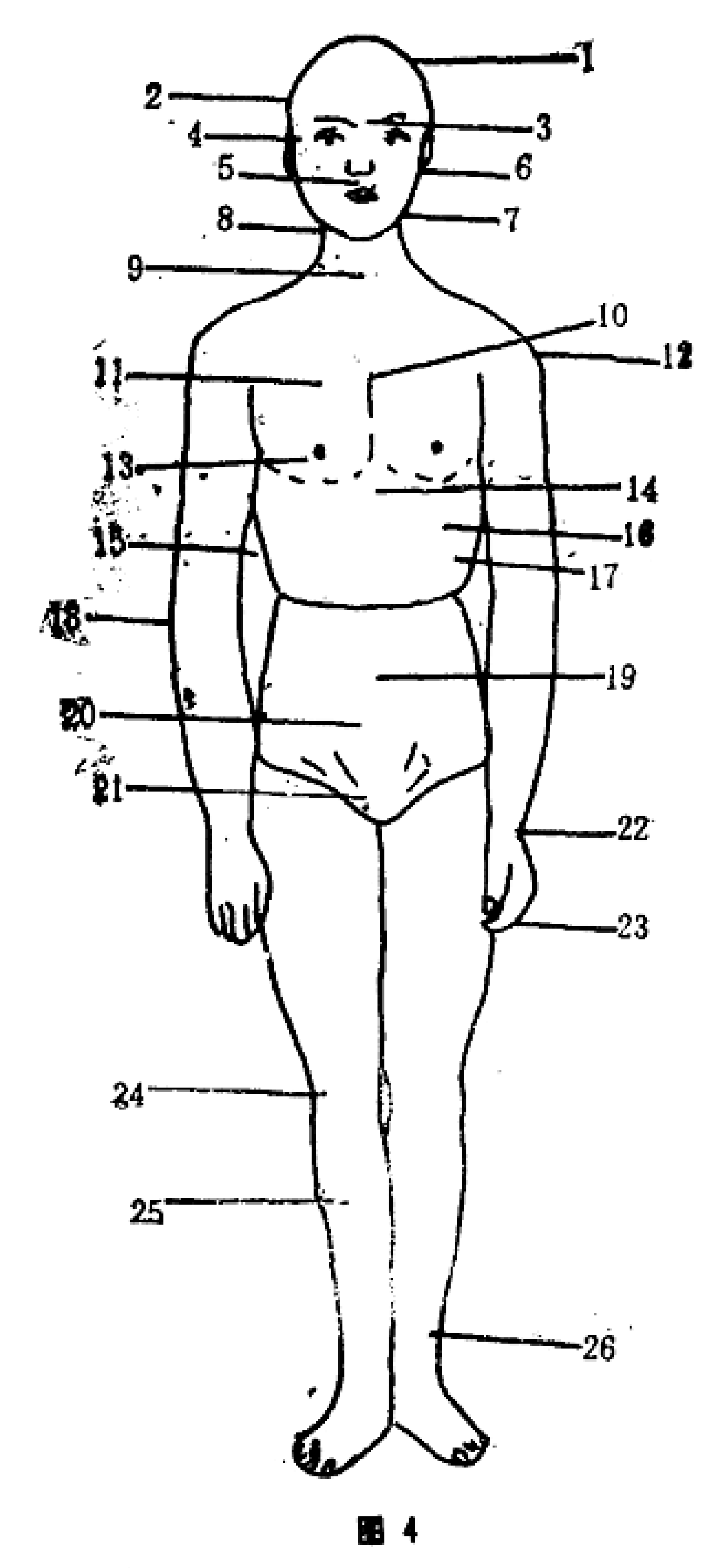


图 4

①大脑②小脑③印堂④太阳⑤人中⑥耳后⑦下颌⑧颈项⑨咽喉⑩哑门⑪锁骨⑫肩侧⑬乳下⑭腹腔⑮肝脏⑯肋骨⑰脾脏⑱曲池⑲小腹⑳丹田㉑裆部㉒腕部㉓十宣㉔膝眼㉕胫骨㉖腓骨

官。直接控制人的进攻、防守等节奏。如受到外力打击，则易昏迷，甚至死亡。

（2）咽喉

咽喉由食道、呼吸道组成，两侧附有动脉血管。如果用力卡、压、锁、扳拧，戳插，不仅使人不能呼吸，而且造成血液不能流通，大脑得不到供血造成头昏窒息，以致死亡。

（3）太阳、耳后穴

太阳、耳后穴都附着脑主动脉，又距离大脑较近。如果这两个部位受到打击，不但血管壁膨胀，而且血液受阻造成大脑缺血、缺氧。可致使脑震荡、休克等。

（4）腹部

腹部是指胸剑突以下，裆部以上的部位，这里面有脏腑和许多小血管。如果用力掏、崩、勾打，则容易使腹腔血管膨胀，血液不通，导致心脏跳动加快，使人昏厥。

（5）软肋

软肋一般是指12对肋骨中最下边的3～4对。它们小而细长，脆软易折，而且表面皮层较薄，因而遇外力的崩、点、踢、踹，则疼痛难忍。

（6）裆部

裆部生殖器，是人体神经末梢最丰富的部位，反应特别敏感。如遇外力的顶、撞、踢、抓、撩、戳、插，则浑身无力，甚至死亡。

4.经脉穴位

经脉穴位是组成人体的重要部分，与罗汉拉手有着十分密切的关系。

人身有365穴（中医针灸只有360穴）有2穴失传。少林寺所称之为72道穴眼，即36打穴、36点穴，各有精奥。因而，打穴、点穴、卸骨、擒拿诸术，都要求习练者先知经络穴位，尔后得名师真传，反复习练少林罗汉拉手之术，才能以达到较高之境界。否则，如盲人骑瞎马，无所适从。

（1）正经奇脉

人体共有十二经络、奇经八脉，它们与五脏六腑息息相关联。阴经通于脏，阳经通于腑。十二正经，体两侧各有一条；奇经八脉均为单线。

十二正经是手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阳维脉、阴维脉、阳跻脉、阴跻脉。

（2）363穴位位置

头部穴位：①哑门②风府③脑户④强间⑤后顶⑥百会⑦前顶⑧囟会⑨上星⑩神庭⑪素髎⑫兑端⑬承浆⑭廉泉⑮天突⑯睛明⑰攒竹⑱眉冲⑲曲差⑳五处㉑承光㉒通天㉓络却㉔玉枕㉕天柱㉖天窗㉗天容㉘颧髎㉙听宫㉚丝竹空㉛和髎㉜耳门

㉝角孙㉞颅息㉟瘈脉㊱翳风㊲天牖㊳风池㊴脑空㊵承灵㊶正营㊷目窗㊸本神㊹阳白㊺头临泣㊻完骨㊼头窍阴㊽浮白㊾天冲㊿率谷(51)曲鬓(52)悬厘(53)悬颅(54)颔厌(55)上关(56)听会(57)瞳子髎(58)迎香(59)水沟(60)禾髎(61)扶突(62)天鼎(63)承泣(64)四白(65)巨髎(66)地仓(67)大迎(68)颊车(69)下关(70)头维(71)人迎(72)水突(73)气舍(74)缺盆（图5）。

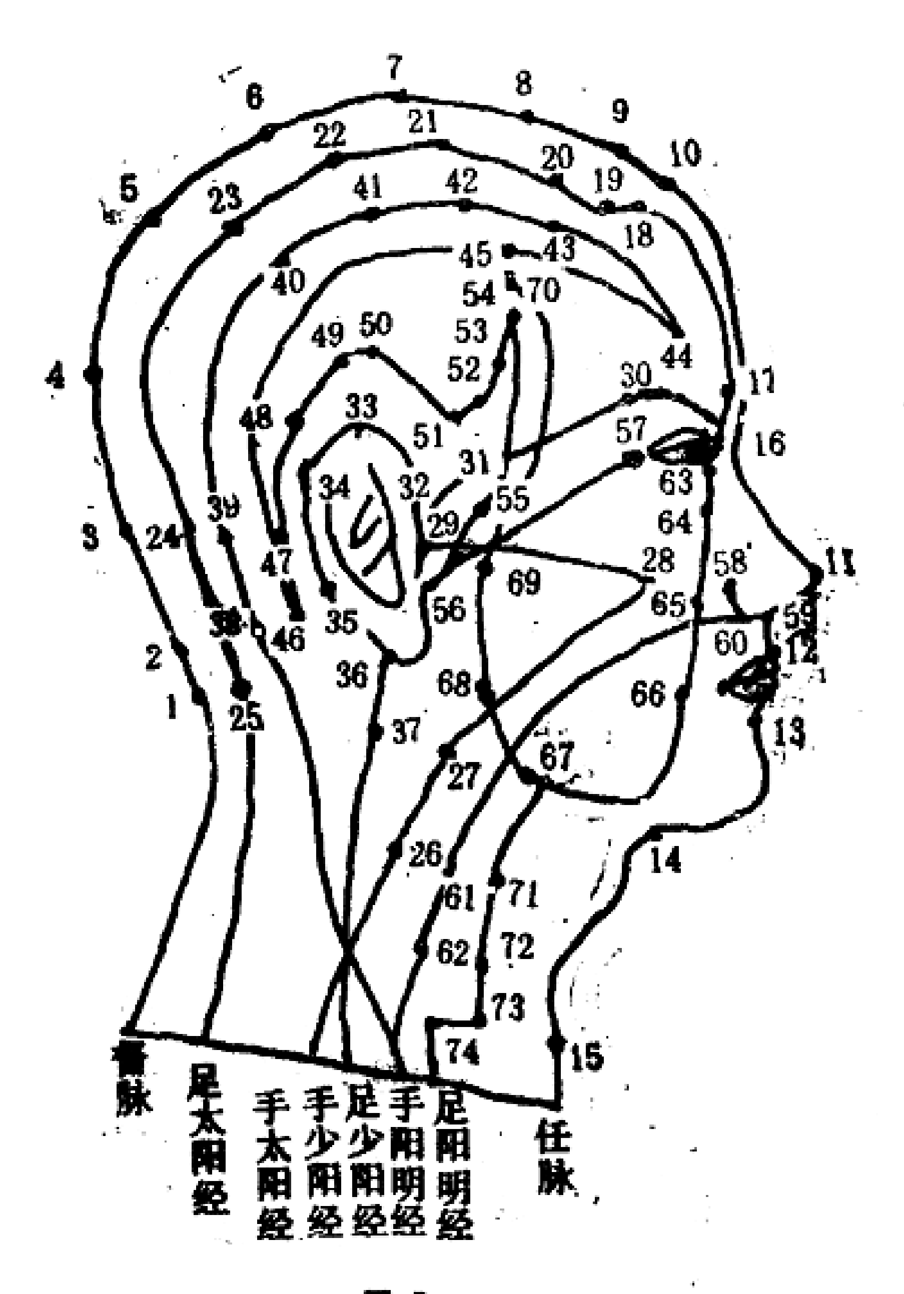


图 5

腹胸穴位：①璇玑②华盖③紫宫④玉堂⑤膻中⑥中庭⑦鸠尾⑧巨阙⑨上脘⑩中脘⑪建里⑫下脘⑬水分⑭神阙⑮阴交⑯气海⑰石门⑱关元⑲中极⑳曲骨㉑横骨㉒大赫㉓气穴㉔四满㉕中注㉖肓俞㉗商曲㉘石关㉙阴都㉚通谷㉛幽门㉜俞府㉝彧中㉞神藏㉟灵墟㊱神封㊲步廊㊳气户㊴库房㊵屋翳㊶膺窗

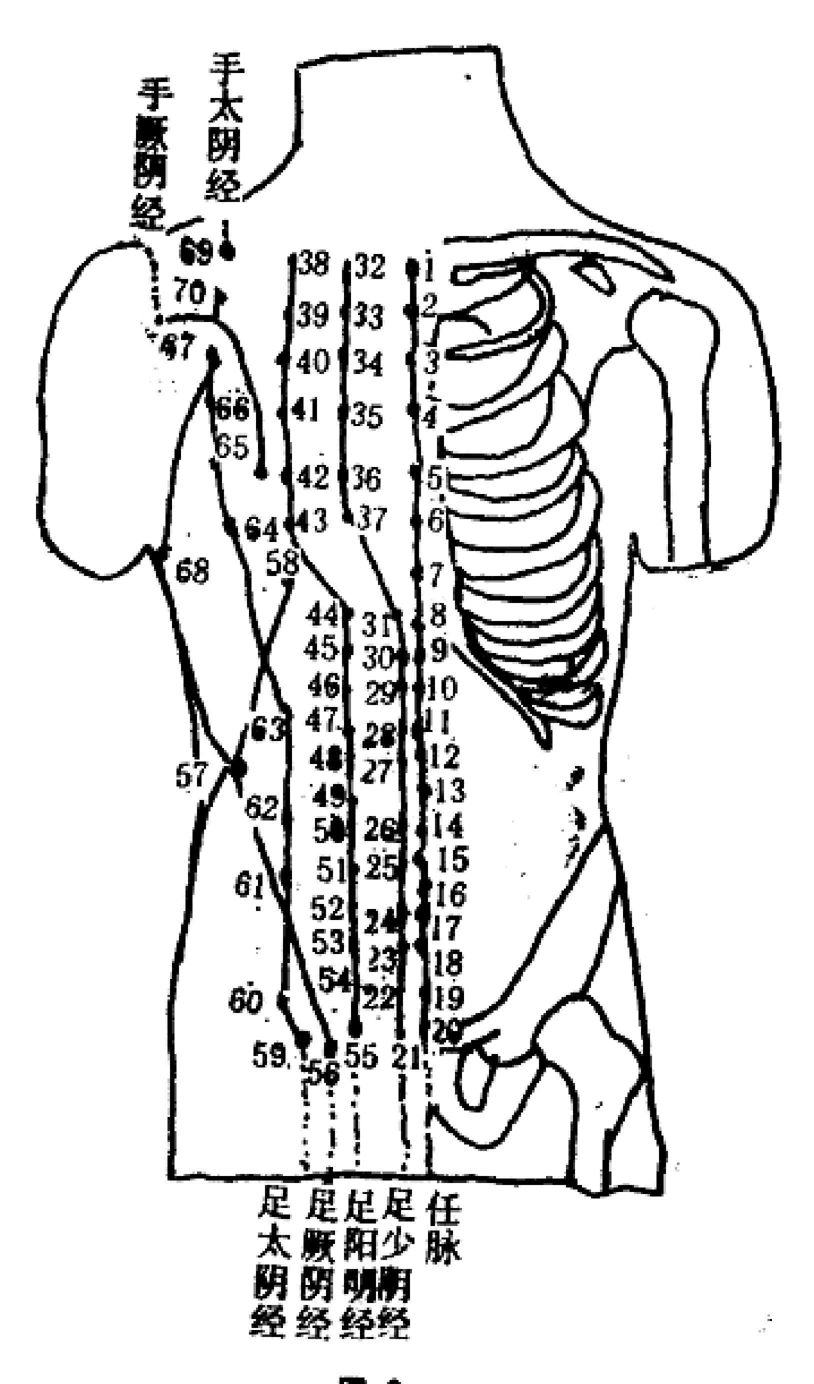


图 6

㊷乳中㊸乳根㊹不容㊺承满㊻梁门㊼关门㊽太乙㊾滑肉门㊿天枢51外陵52大巨53水道54归来55气冲56急脉57章门58期门59冲门60府舍61腹结62大横63腹哀64食窦65天溪66胸乡67周荣68大包69云门70中府71天池（图6）。

背部穴位：①长强②腰俞③腰阳关④命门⑤悬枢⑥脊中⑦中枢⑧筋缩⑨至阳⑩灵台⑪神道⑫身柱⑬陶道⑭大椎⑮大杼⑯风门⑰肺俞⑱厥阴俞⑲心俞⑳督俞㉑膈俞㉒肺俞㉓胆俞㉔脾俞㉕胃俞㉖三焦俞㉗肾俞㉘气海俞㉙大肠俞㉚关元俞㉛小肠俞㉜膀胱俞㉝中膂俞㉞白环俞㉟上髎㊱次髎㊲中髎㊳下髎㊴会阴㊵秩边㊶胞肓㊷志室㊸肓门㊹胃仓㊺意舍㊻阳钢㊼魂门㊽膈关㊾譩譆㊿神堂51膏肓俞52魄户53附分54肩外俞55肩中俞56曲垣57秉风58天宗59臑俞60肩贞61天髎62肩井63巨骨64京门（图7）。

上肢穴位：

手三阴经穴：①天府②侠白③尺泽④孔最⑤列缺⑥经渠⑦太渊⑧鱼际⑨少商⑩天泉⑪曲泽⑫郄门⑬间使⑭内关⑮大陵⑯劳宫⑰极泉⑱青灵⑲少海⑳灵道㉑通里㉒阴郄㉓神门㉔少府㉕少冲㉖中冲。

手三阳经穴：①肩髃②臂臑③手五里④肘髎⑤曲池⑥手三里⑦上廉⑧下廉⑨温溜⑩偏历⑪阳溪⑫合谷⑬三间⑭二间⑮商阳⑯肩髎⑰臑会⑱消泺⑲清冷渊⑳天井㉑四渎㉒三阳络㉓会宗㉔支沟㉕外关㉖阳池㉗中渚㉘液门㉙关冲㉚肩贞㉛小海㉜支正㉝养老㉞阳谷㉟腕骨㊱后溪㊲前谷㊳少泽㊴关冲（图8）。

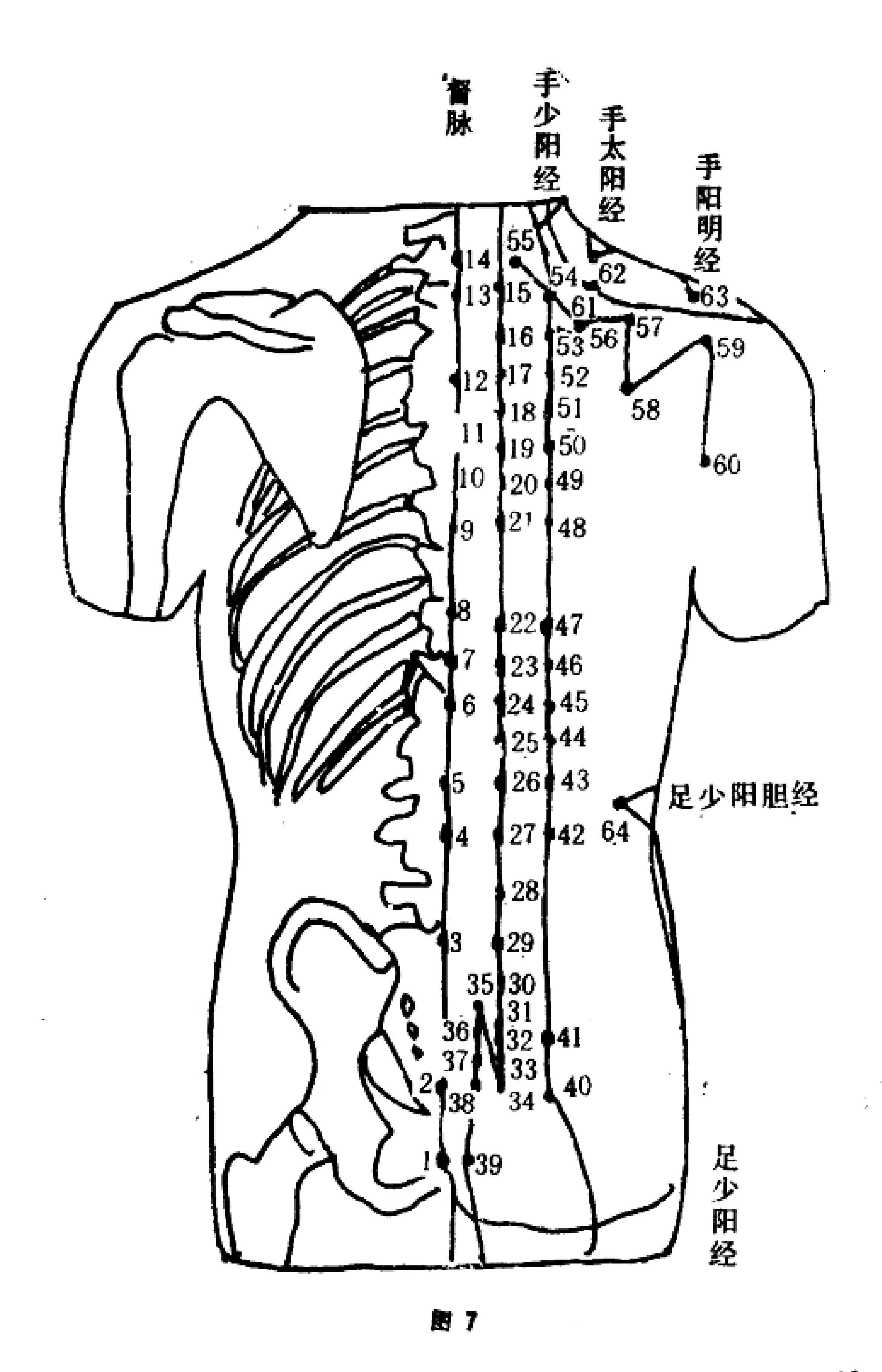

督脉
手少阳经
手太阳经
手阳明经
足少阳胆经
足少阳经
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64

图 7

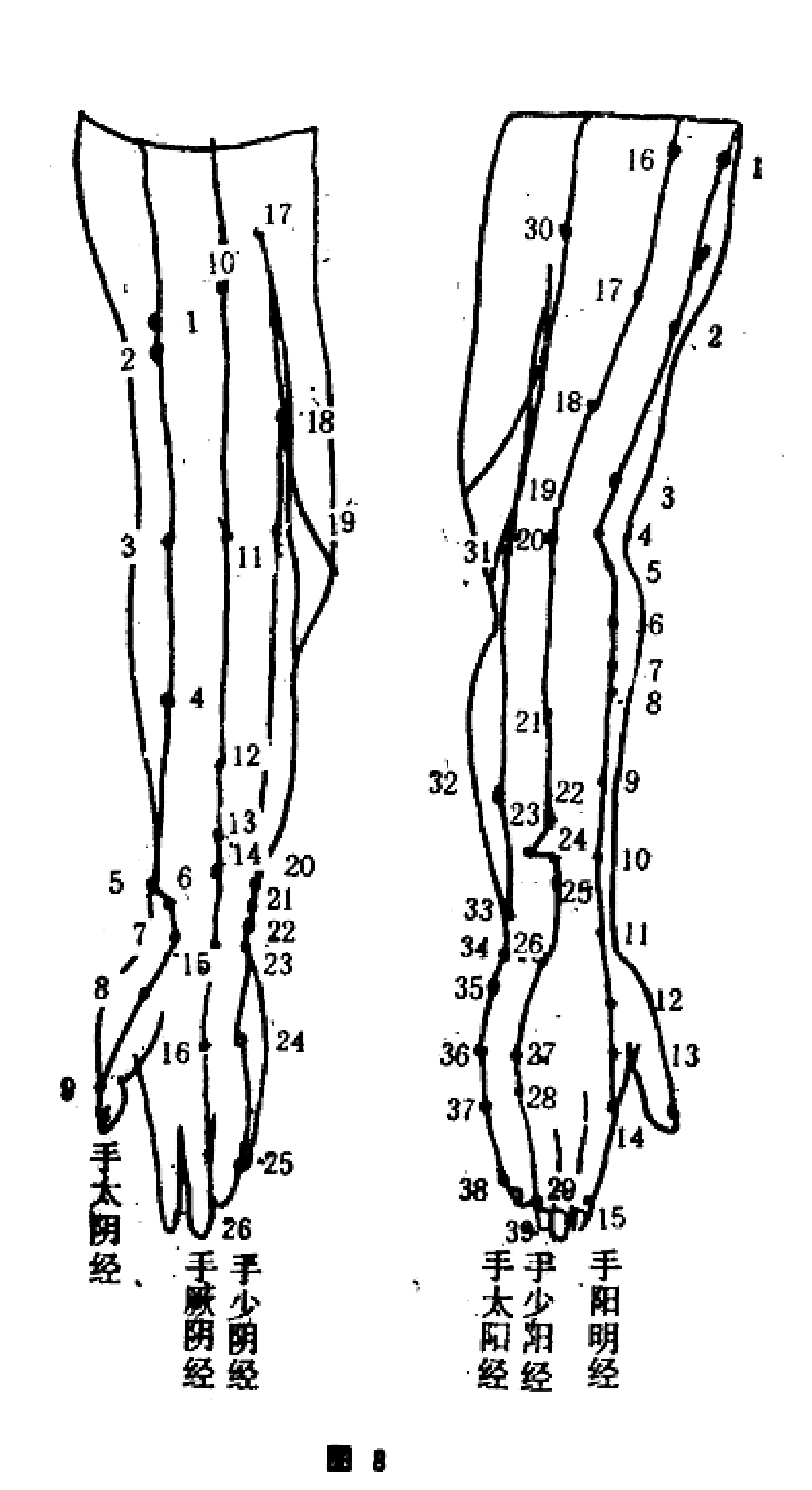


图 8

下肢穴位：

足少阳经穴：①环跳②风市③中渎④膝阳关⑤阳陵泉⑥阳交⑦外丘⑧光明⑨阳辅⑩悬钟⑪丘墟⑫足临泣⑬地五会⑭

侠溪⑮足窍阴。

足太阳经穴：①承扶②殷门③浮郄④委阳⑤委中⑥合阳⑦承筋⑧承山⑨飞扬⑩附阳⑪昆仑⑫仆参⑬申脉⑭金门⑮京门⑯束骨⑰通谷⑱至阴（图9、10）。

足三阴经：

①箕门②血海③阴陵泉④地机⑤中都⑥蠡沟⑦中封⑧太冲⑨行间⑩大敦⑪阴廉⑫五里⑬阴包⑭曲泉⑮膝关⑯漏谷⑰三阴交⑱商丘⑲公孙⑳太白㉑大都㉒隐白㉓阴谷㉔筑宾㉕交信㉖复溜㉗照海㉘水泉㉙大钟㉚太溪㉛然谷。

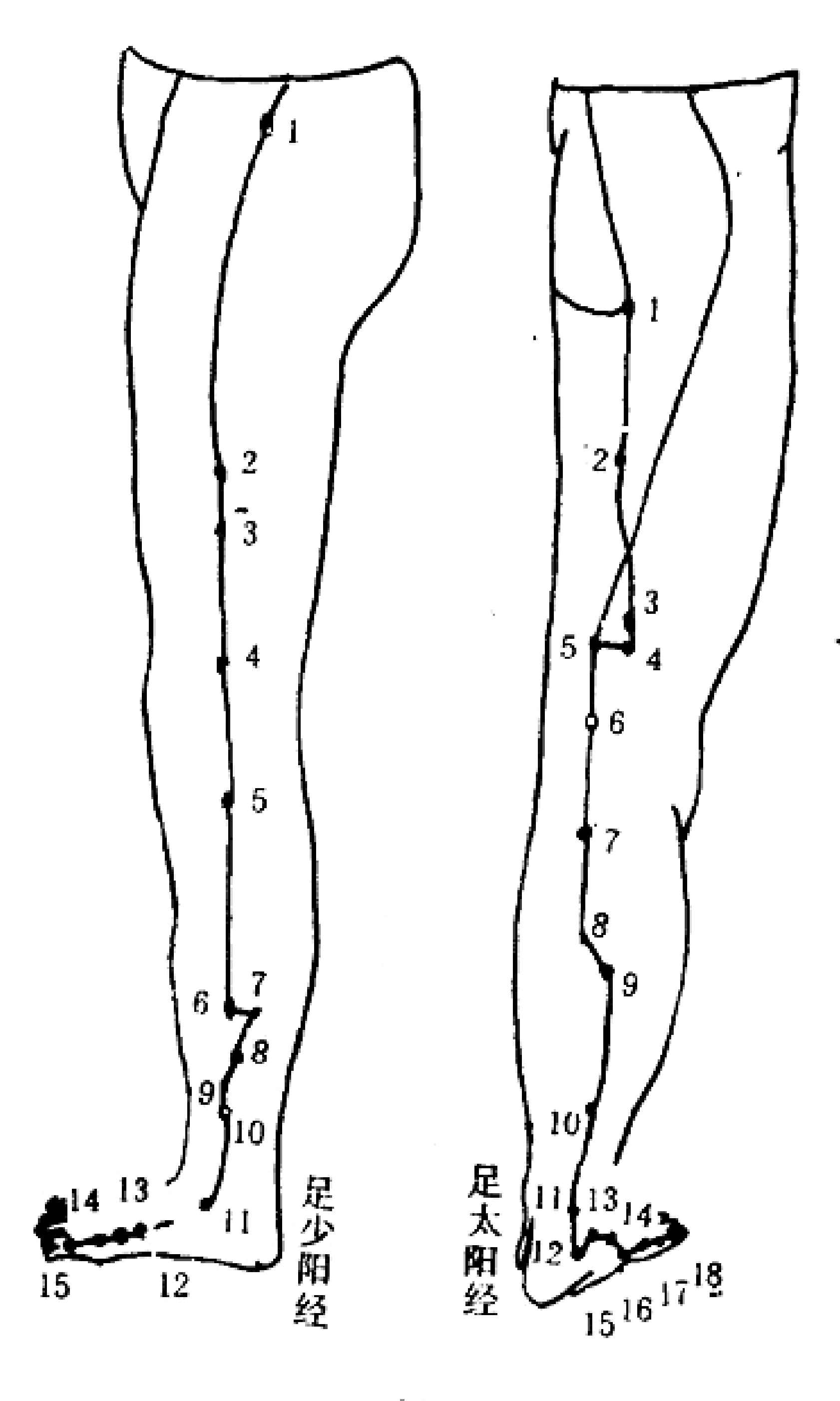


图 9

足阳明经：①髀关②伏兔③阴市④梁丘⑤犊鼻⑥足三里⑦上巨虚⑧条口⑨下巨虚⑩丰隆⑪解溪⑫冲阳⑬陷谷⑭内庭⑮厉兑（图10）。

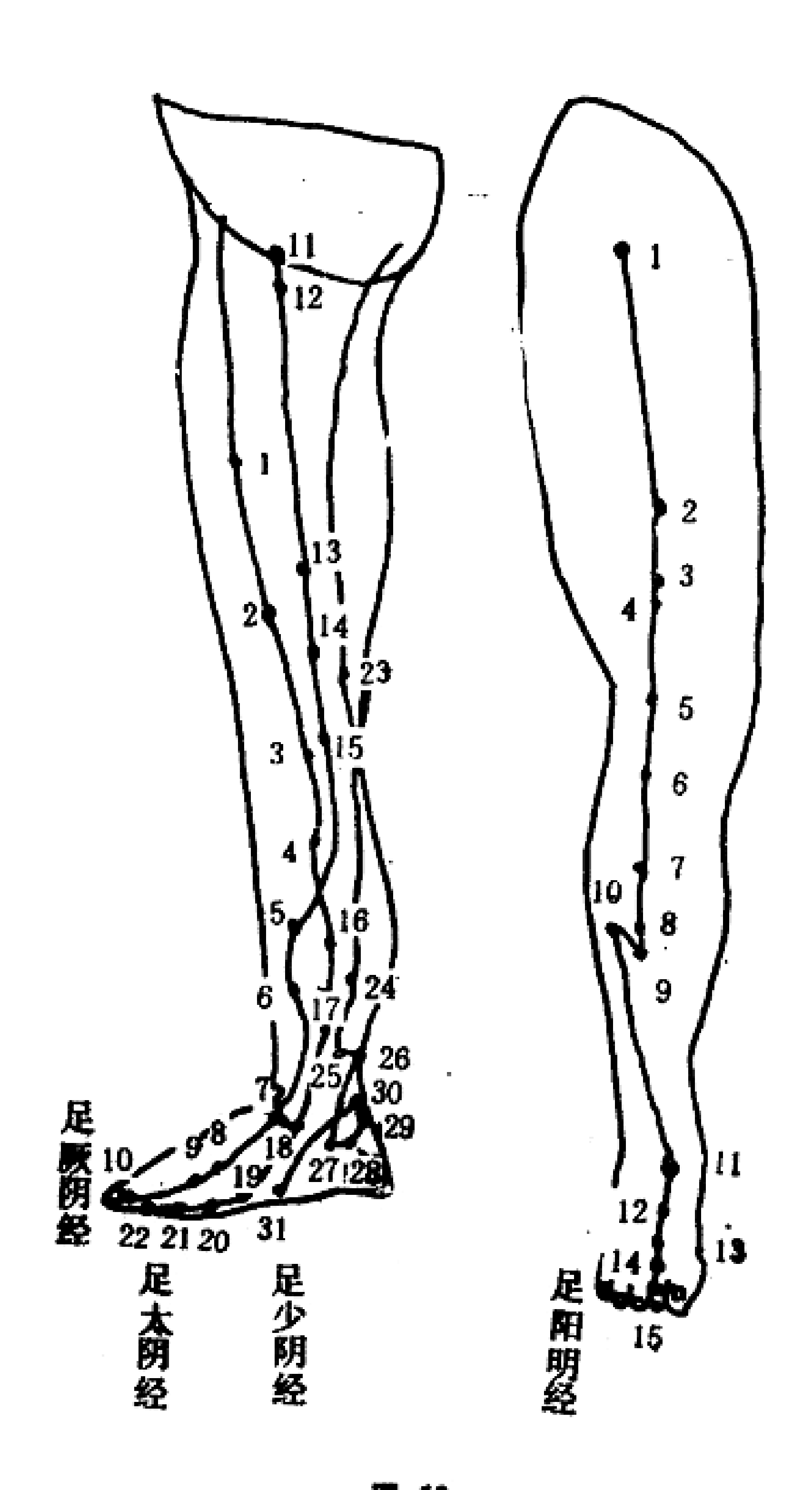


图 10

二、功力训练

(一)基本姿势与步法

1.手型

为了攻击对手，达到制服对方之目的，根据不同的情况，可以利用不同的手型进行冲、砸、打、挡、抓、拧、拉、卡、压、截、砍、勾、挑等。

(1) 拳

四指并拢屈曲卷握紧，拇指扣在中指、食指的第二指骨

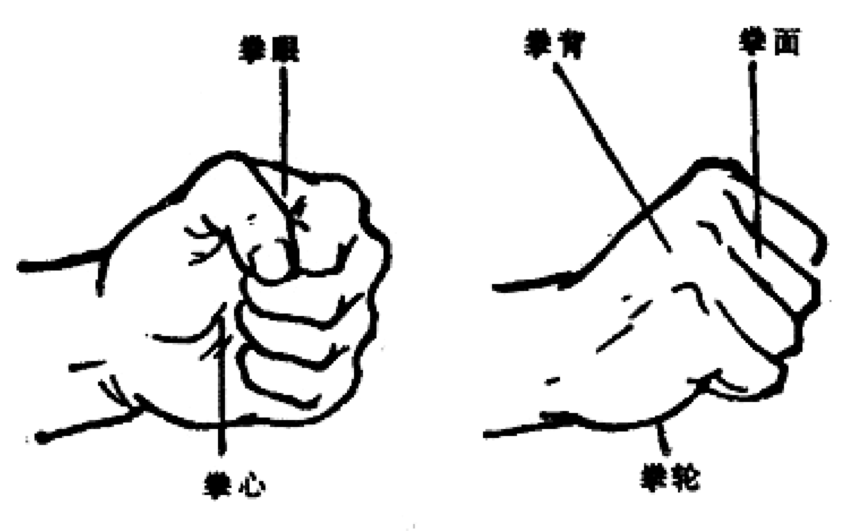


图 11

节上。可以用直拳、勾拳、摆拳击打对方。拳有拳眼、拳心、拳背、拳面、拳轮（图11）。

（2）掌

四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣在食指侧，屈腕上挑为立掌；指尖外摆横推为推掌；拇指外展为八字掌，拇指伸直，紧靠食指叫插掌。可以用于推、卡、扼、砍、斩等，掌有掌指、掌心、掌背、掌根（图12）。

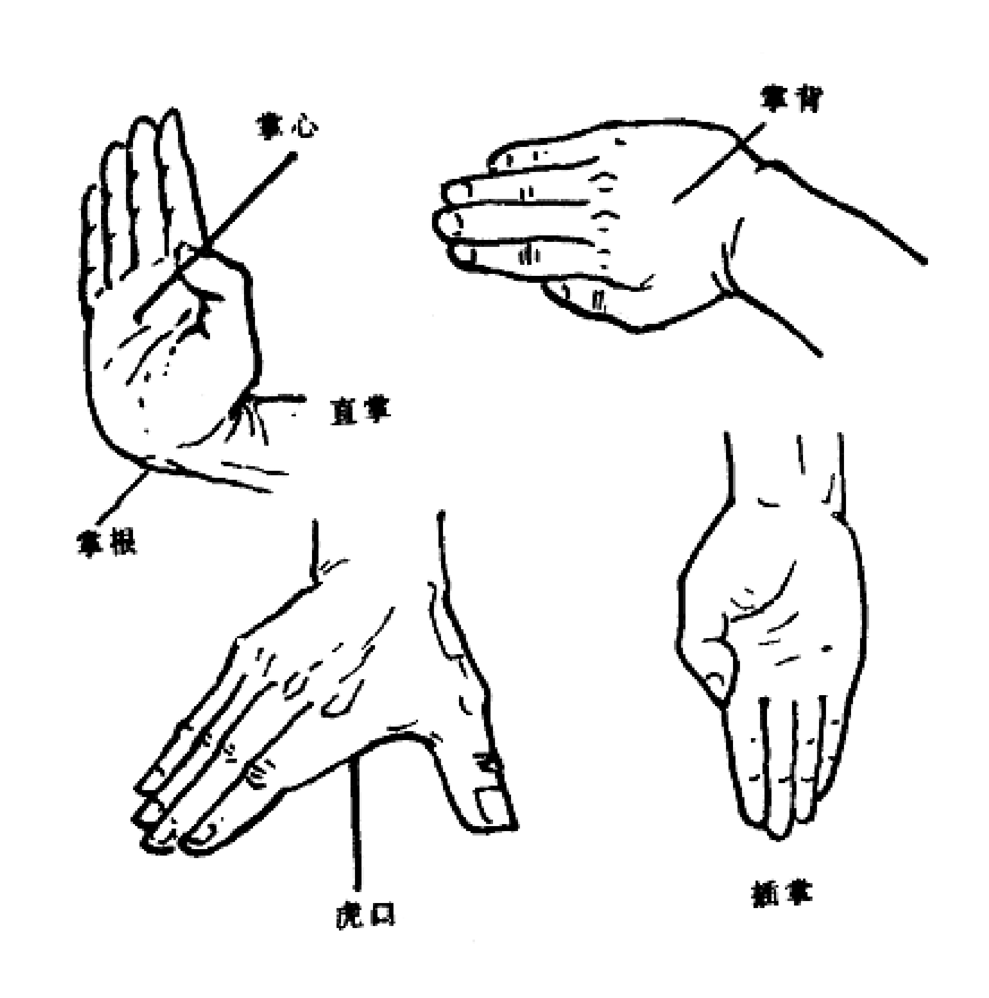


图 12

（3）勾

五指第一指骨节捏拢在一起，屈腕。可用以击、搂、勾等。勾尖朝下叫反勾手；勾尖朝上叫正勾手（图13）。

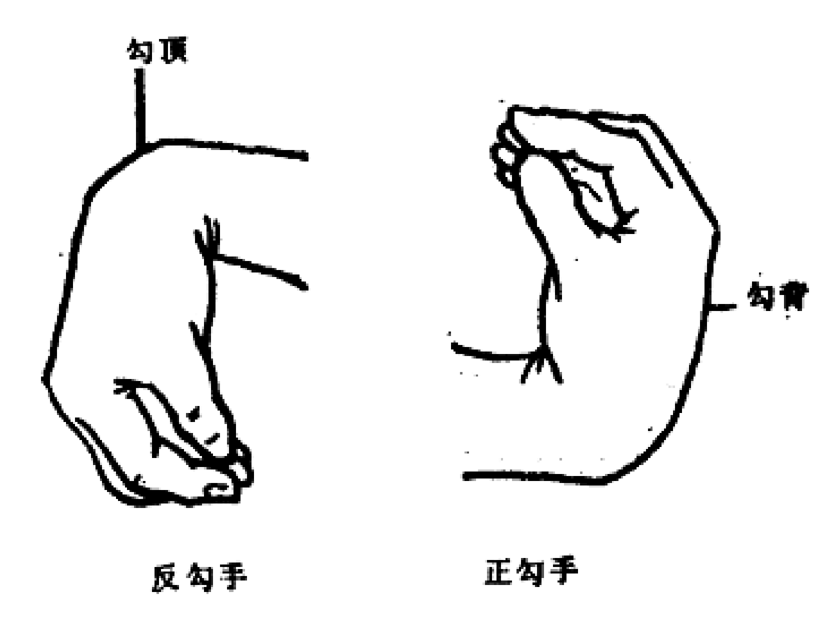


图 13

2.步型

少林罗汉拉手的步型共有20余种，现将常用的11种步型介绍如下：

（1）四六步、六四步

两腿前后开立，约距55～75厘米。一腿在前，脚尖内扣，膝部微屈，胫骨与地面夹角约115度；另一腿在后，屈膝下蹲，脚尖外展45度，胫骨与地面夹角约65度。前脚要撑地，后脚要蹬地。重心前四分，后六分叫四六步；重心前六分，后四分叫六四步。左脚在前为左四六步，右脚在前为右四六步（图14）。


图 14

（2）龙形步

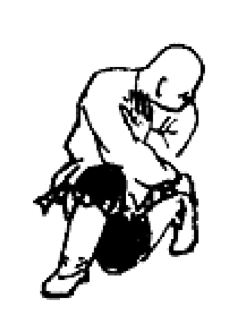
一腿在前，脚尖外展，另一腿在后，脚跟离地。身体略

向前俯，臀部位于后小腿之上。前腿一侧的掌放于胯侧上，臂成弧形，后腿一侧的掌在前脚上方。目视前下。左脚在前为左龙形步，右脚在前为右龙形步（图15）。


图 15

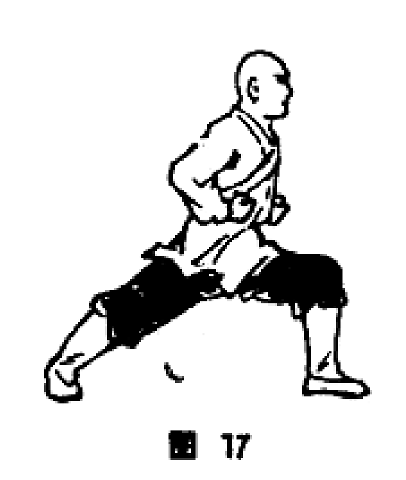
（3）蛇盘步

左脚向右脚前横跨一步，并在两腿交叉的同时下蹲。左脚全脚掌外展着地，右脚跟离地，重心偏于左腿。左手掌穿至右胸前，右掌插至右脚跟上方，掌指斜指右脚跟，掌心向右小腿。目视右手食指。左脚在前为左蛇盘步，右脚在前为右蛇盘步（图16）。


图 16

（4）弓步

一腿向前一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，膝与脚尖在一条垂直线上，另一腿挺膝伸直，脚尖向斜前方并内扣。两脚均全脚掌着地。上体正对前方，目向前平视，两手抱拳停于腰间。弓左腿为左弓步，弓右腿为右弓步（图17）。


图 17

（5）虚步

两脚前后开立，后脚向外展45度，屈膝半蹲，前脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍向内扣并虚点地面，膝部微屈，重心落于后腿上。两手抱拳停于腰间，目视前方。左脚在前为左

虚步；右脚在前为右虚步（图18

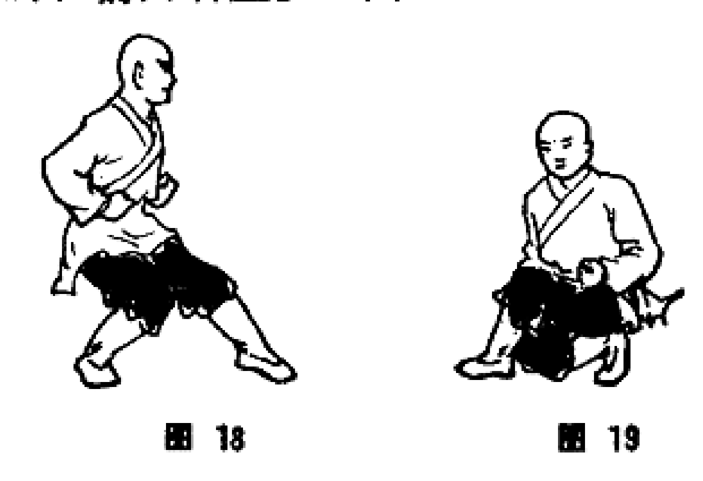


图 18　　　　图 19

（6）歇步

两腿交叉靠拢全蹲，前脚全脚掌着地，脚尖外展；后脚前脚掌着地，膝部贴近前小腿外侧，臀部坐于后腿近脚跟处。两手抱拳停于腰间。目视左前方，左脚在前为左歇步；目视右前方，右脚在前为右歇步（图19）。

（7）坐盘

两腿交叉屈膝下坐，后腿在下，大小腿均着地，脚跟接近臀部，前腿在上，大腿贴近胸部。两手抱拳于腰间。目视左前方，左腿在上为左坐盘；目视右前方，右腿在上为右坐盘（图20）。

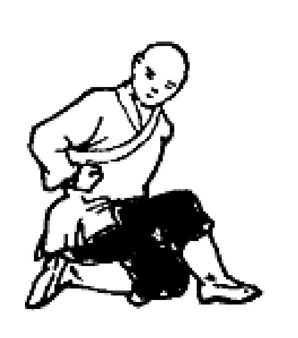


图 20



图 21

（8）丁步

并步站立，两腿屈膝半蹲，一脚全脚掌着地；另一脚脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，贴于另一脚脚弓处，重心落于异侧腿上。两手抱拳于腰间。目视前方。左脚尖点地为左丁步；右脚尖点地为右丁步（图21）。



图 22

（9）独立步

并步站立，一腿直立或微屈支撑体重；另一腿在体前或体侧屈膝提起，脚尖向下，脚面绷直，重心落于支撑腿上。两手抱拳于腰间。目视前方。左腿提起为左独立步；右腿提起为右独立步（图22）。

（10）扣步



图 23

两脚平行开立，两脚间距为本人脚长之3倍，两膝相抱，两脚尖内扣成八字形，屈膝下蹲，全脚掌着地，身体重心落于两腿之间，两手抱拳于腰间。目向前平视（图23）。

（11）自然步

两脚前后开立，两脚间相距30～50厘米。前脚脚尖略向内扣，后脚尖斜向前方。两腿自然弯屈，身体重心落于两腿之间。两脚掌着地，脚跟微向上掀起。身体侧向对方，上体微向前倾，含胸收腹。目视前方。两臂自然弯屈，两肘自然下垂。前屈抬起，大小臂夹角约90度。两拳心均向内下方，前拳与鼻平，后拳置于下颌旁。头部略向前低，下颌微收，口自然合闭，舌顶齿扣。左脚在前为左自然步；右脚在前为右自然步（图24）。



图 24

3.步法

罗汉拉手中，步法的作用是极其重要的。步法灵巧敏捷，进退闪展自如，才可以在进攻时，不失时机有力地打击对方，在防守时及时避开对方的攻击。

(1) 滑步

从自然步开始，一脚用力蹬地，另一脚贴地前进，或向后等方位滑进一步，另一脚随即跟进一步，滑步后马上保持原来的姿势。滑步动作快而灵活，多用于主动进攻和快速退防，使自已处于有利的位置（图25、26）。

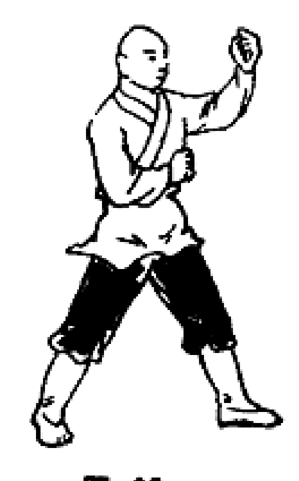

图 25


图 26

(2) 左闪步

从自然步开始，左脚向左斜前方跨出一步，落地同时身体迅速向右扭转，以此带右脚向右斜后方移动，同时左脚前掌碾地，脚跟外转，以维持身体平衡（图27）。


图 27

(3) 右闪步

从自然步开始，右脚向右斜前方横跨



图 28

一小步。右脚着地的同时，身体迅速向左扭转。并以此带动左脚向左斜后方移步，同时右脚掌碾地，脚跟外转，以维持平衡（图28）。

（4）垫步

从自然步开始，前脚提起，后脚蹬地向前垫一步。步幅要大于滑步，并可以配合各种腿法练习（图29、30）。



图 29



图 30

（5）转闪步

从自然步开始，以左脚掌为轴，右脚蹬地，身体向左后转体（右后转体相反），转体后仍成自然姿势（图31、32）。

（6）跨闪步

从自然步开始，左脚向左跨一步后，以左脚为轴，右脚蹬地，向左后转身45度。两眼注视前方（图33、34）。

（7）滑并步

从自然步开始，左脚向前滑动，右脚随即向左脚跟处靠拢，两脚相距20～30厘米（图35、36）。

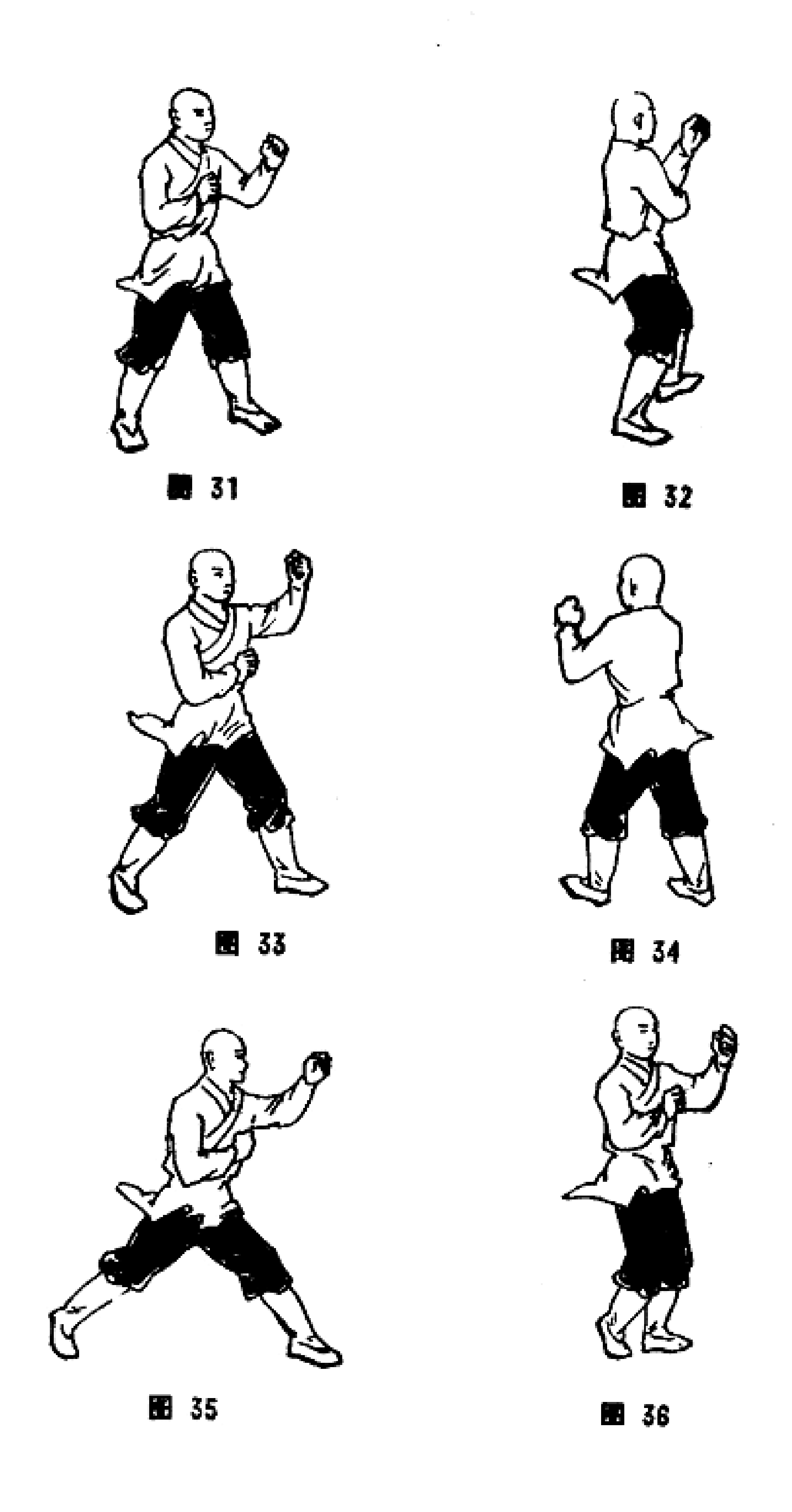


图 31　图 32

图 33　图 34

图 35　图 36

（8）冲刺步

一脚快速向前迈步，另一脚在后用力猛蹬。滑动距离要远，一般为50～80厘米，动作完成后仍成自然步（图37、38）。

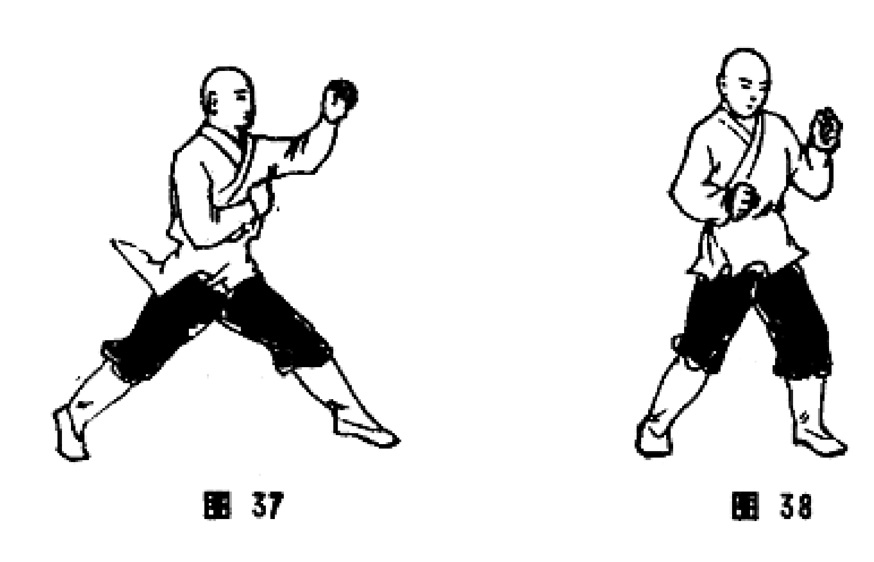


图 37　　图 38

（9）急退步

从自然站立姿势开始，前脚用力蹬地，后脚快速向后退步。后脚落地时，前脚急忙向后回拉，仍成自然步（图39、40）。



图 39



图 40

(二)基本功夫

练拳不练功，到老一场空。一日练一日功，一日不练十日空。这都说明基本功夫的重要性。人体经过专门功夫的锻炼，新陈代谢增强，骨的血液供给得到改善，骨的形态结构和性能都可发生良好变化。骨密质增厚，骨骼变粗，骨小梁的排列根据压力和拉力的不同，更加整齐而有规律，肌肉也变得更加富有弹性。从而提高抗折、抗压、抗扭转之能力。通过罗汉拉手功夫的练习，增加关节的稳固性和灵活性，使肌纤维变粗，肌肉体积增大，从而提高实战的战斗能力。

1.练功器械

罗汉拉手功夫训练器械很多，包括各种体育用品和器械。这里只介绍常用的，易做的，易练功夫的沙袋、实心球、皮条、沙桶、桩子等。

(1) 沙袋

沙袋吊的高度，可以根据练功方法、部位的不同而定。当手臂伸至向上摸着的叫高吊袋；与肩同高的叫中吊袋；与胯同高的叫低吊袋。以大沙、锯末、碎纸、棕发、泡沫、皮革、帆布等制作而成。分为50公斤、40公斤、30公斤、20公斤、10公斤等各种不同规格。可根据自己功夫的大小而选用，以拳打、脚踢等方法击之。也可以打双吊袋、四方

袋、五花袋等。沙袋是罗汉拉手功夫训练不可缺少的器材（图41、42、43、44）。

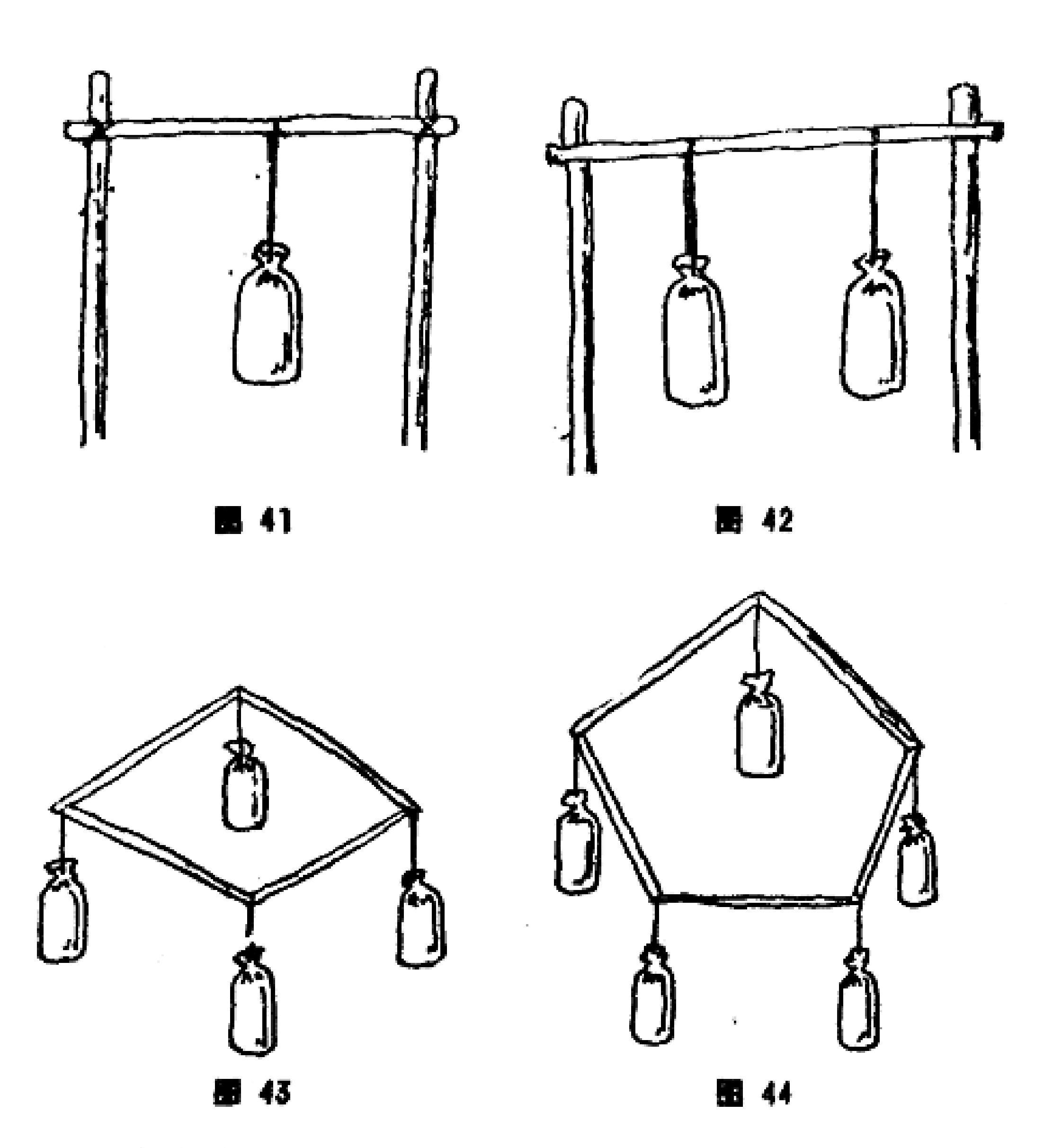


图 41

图 42

图 43

图 44

（2）实心球

实心球以皮革、沙土、锯末、碎纸做成。分为5公斤、4公斤、3公斤、2公斤、1公斤等规格，可吊成单个、三角形、四角形。以拳打、头撞、肩肘击打之（图45、46、47）。

（3）皮条

皮条用胶皮、松紧带、车内胎等做成，有吊拉式和手拿

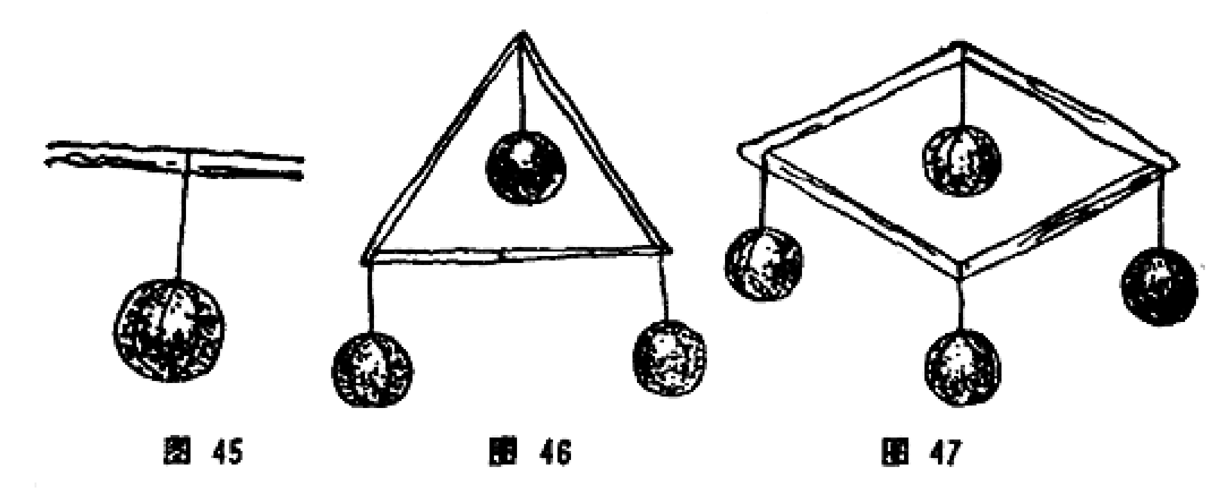


图 45　　图 46　　图 47

式等，可上下拉、左右拉或斜拉等（图48、49）。

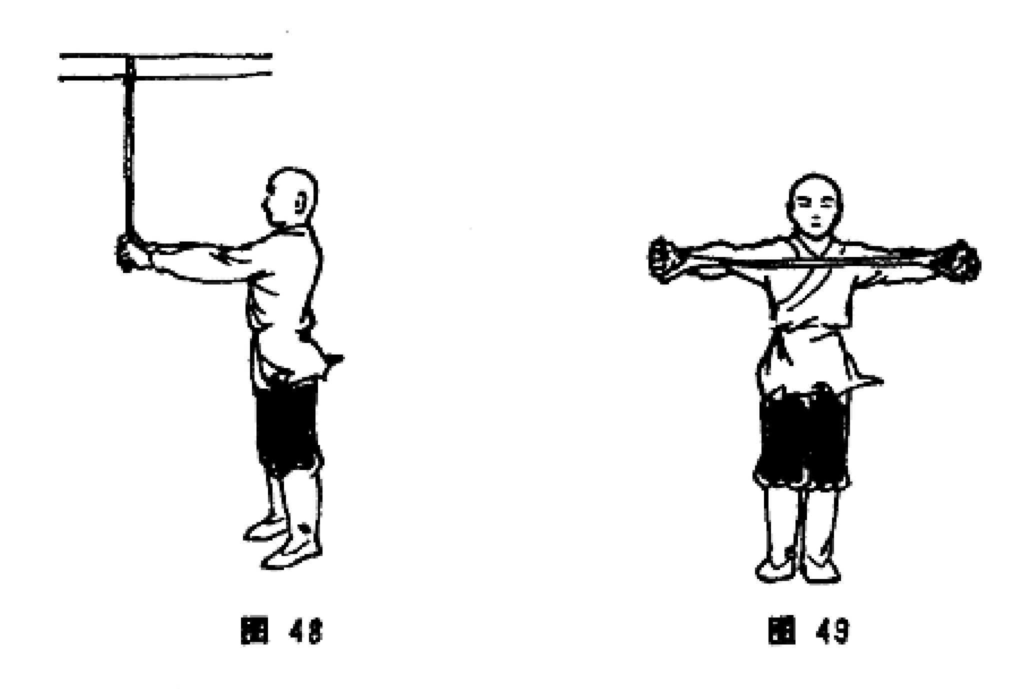


图 48　　图 49

（4）沙桶

插沙之桶，可用木桶、油桶、水泥桶、铁桶，内装大沙、锯末、红豆、绿豆、铁沙等，以练插、砍、砸等手法为主（图50、51）。

（5）千斤棍

千斤棍可以用木棍、铁棍、尼龙棍、胶木棍等。采用自然站立姿势，或两脚左右开立，在体前两臂伸直，向外、向

里拧劲（图52、53）。

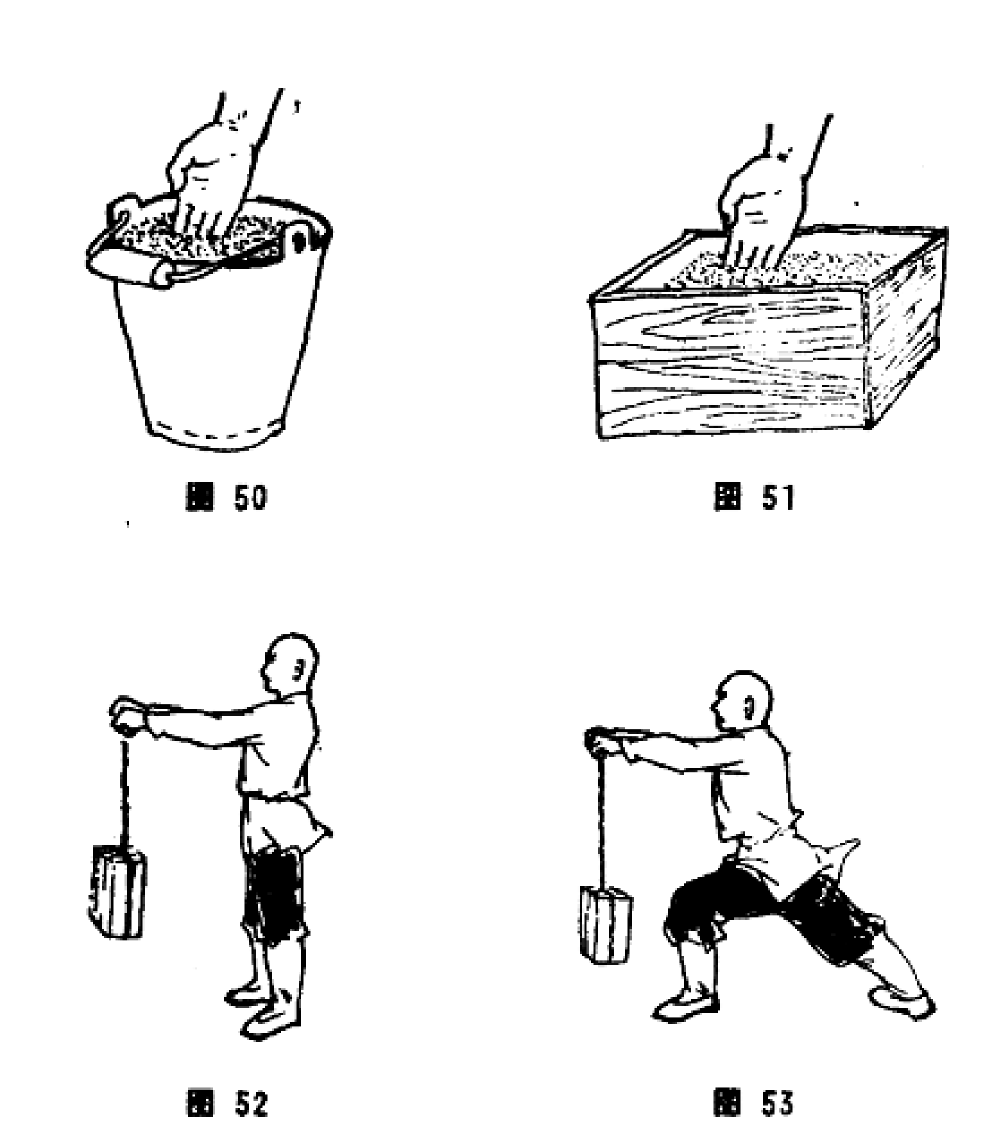


图 50

图 51

图 52

图 53

（6）桩子

踢的桩子可用木、水泥、铁棍制成。在桩子外面包上帆布、棕丝、人造革、泡沫、皮革等。可以进行各种腿、膝法练习（图54、55）。

（7）沙包

沙包可做成40厘米长、25厘米宽、10厘米厚的长方体，也可以做成正方体或球形包。用帆布、皮革、人造革等材料制成，用以锻炼臂力和灵活、协调性（图56、57）。



图 54

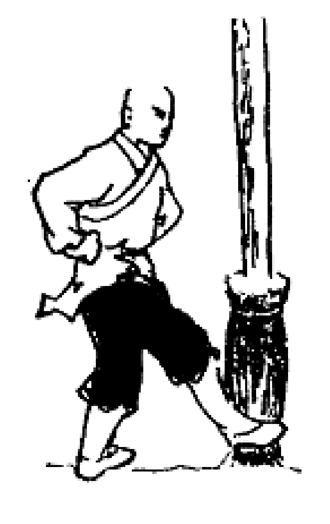


图 55



图 56

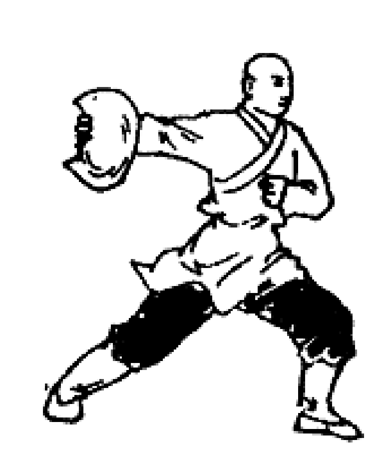


图 57

（8）千层纸

千层纸可以用牛皮纸、报纸、书本纸、宣纸等，制成四方形、圆饼形、半人形和人形等。进行头撞、肩碰、肘击、拳打、指戳、臂撅、胯击、膝顶、脚踢等功法练习（图58、59、60、61）。

拳经云："锤炼千遍，身法自然"，"练功夫者，一天三遍，一遍三回，一次不练前功尽弃"。只有千锤百炼，才能熟中生巧。常练的部位有拳面、拳背、拳轮、掌指、掌外缘；小臂、膝盖、肘尖；脚尖、脚背、脚掌外沿、脚趾、脚

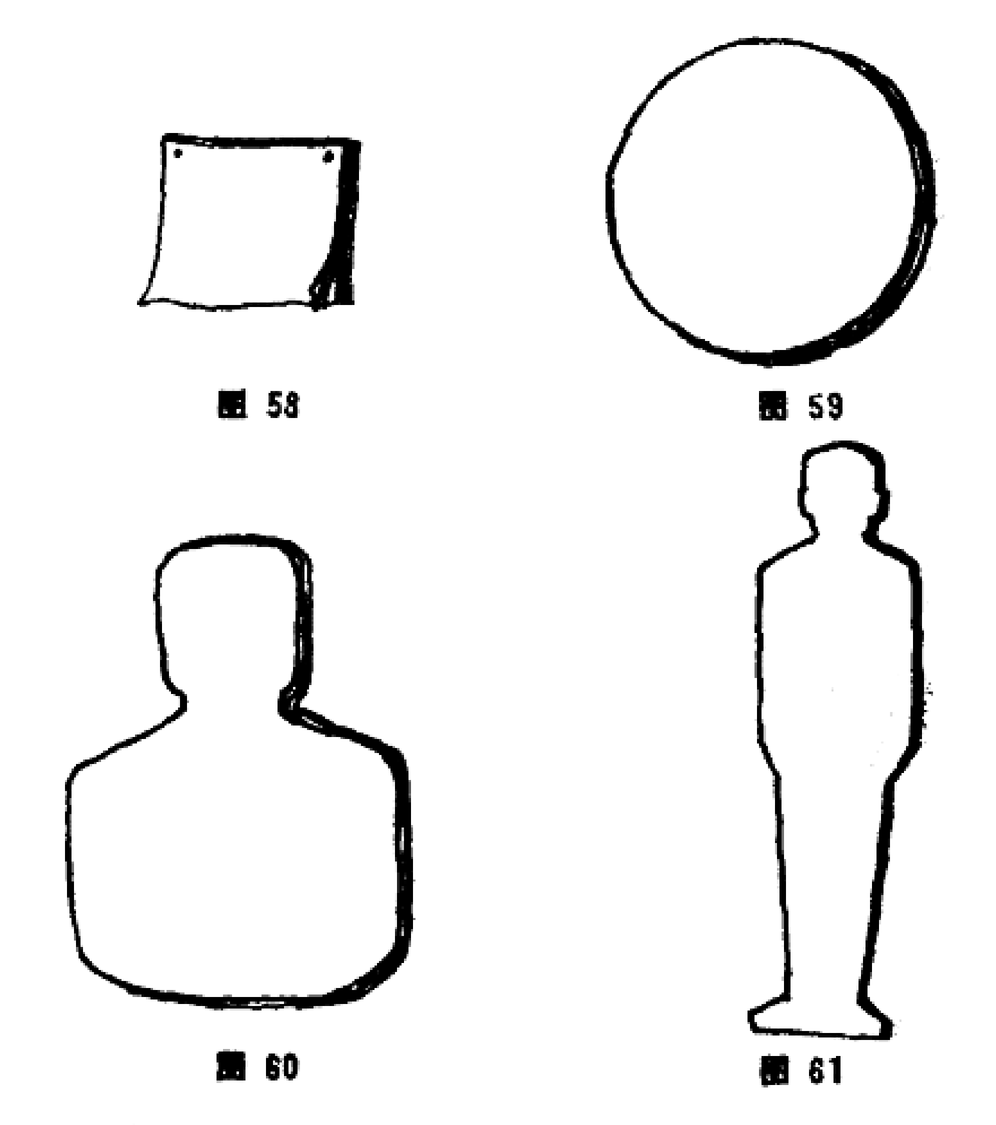


图 58

图 59

图 60

图 61

髁、脚跟等（图62、63、64）。

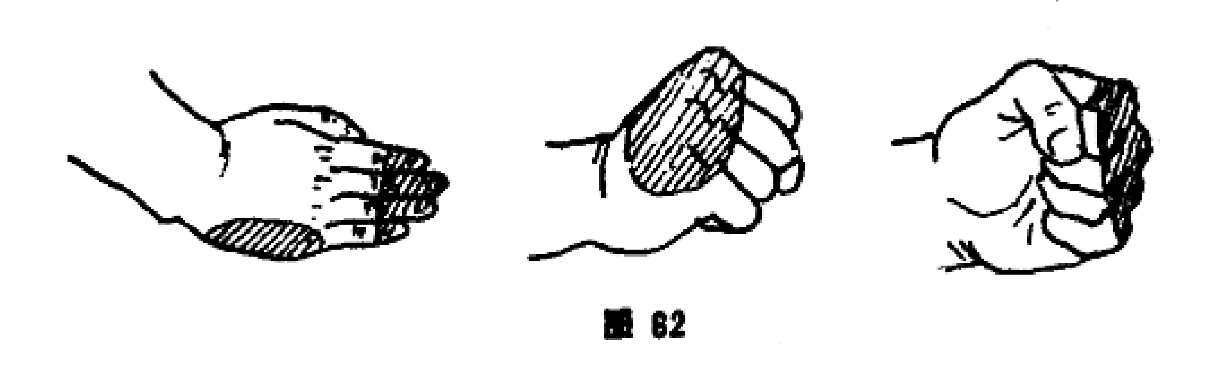


图 62

2.头部功夫练习

头是人的主宰，头颅骨呈卵形，不仅骨质厚和结实，而

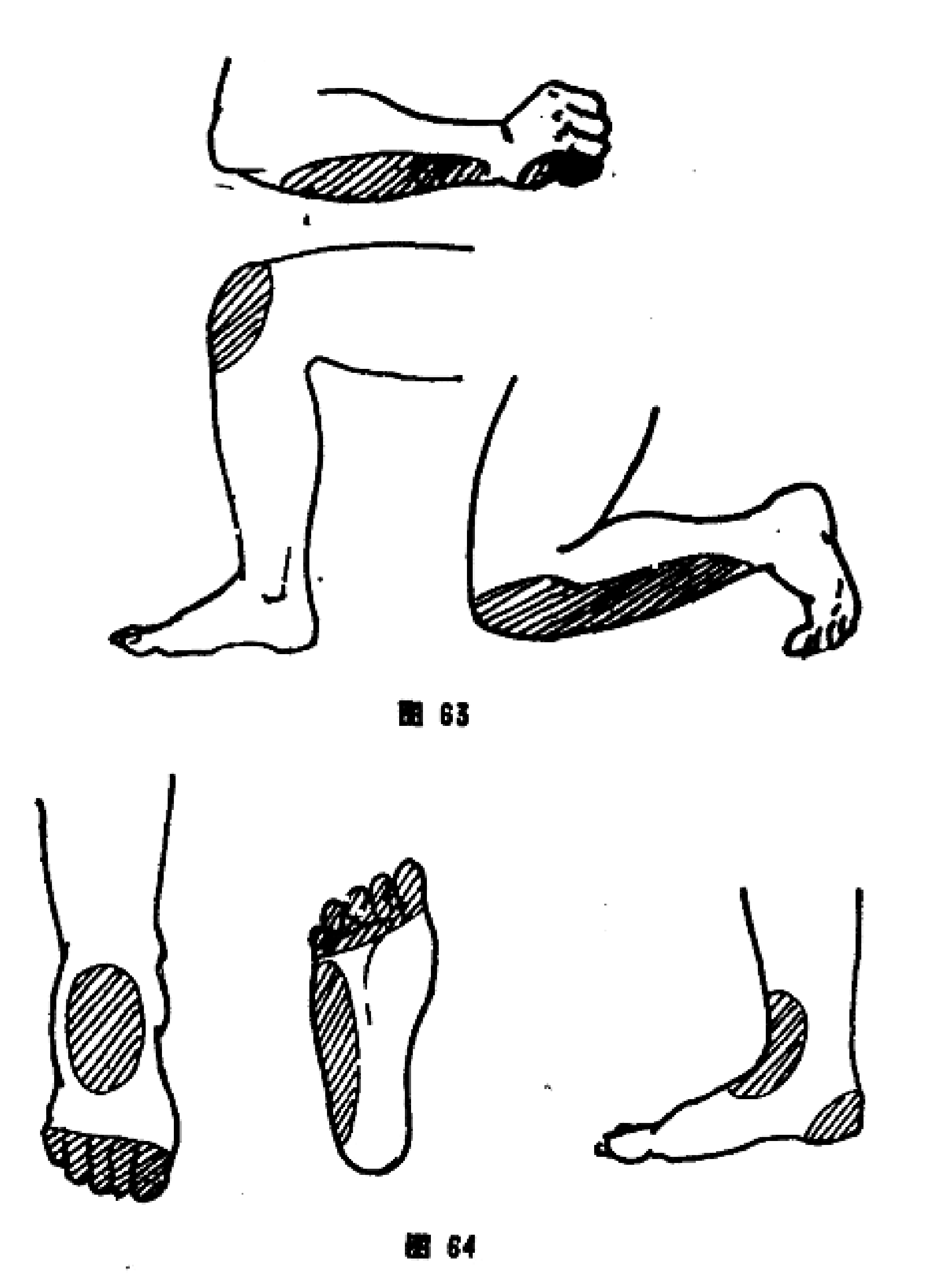


图 63

图 64

且弯曲度比较大。当外力击打到这个部位时，能起到分散对方力量的作用。俗话说："老和尚撞金钟"，就是指头部很有功夫，并可以突然袭击敌人。

（1）额骨击打法

额骨击打可分为正击、侧击两种。正击沙袋时，身体正

对沙袋，两脚前后开立，膝尖内扣，上体后仰，两眼注视沙袋。当头击打的一刹间，后脚甩力蹬地，收腹，迅速向前屈体，身体重心由后向前移，用前额正面击打沙袋中部（图65、66）。

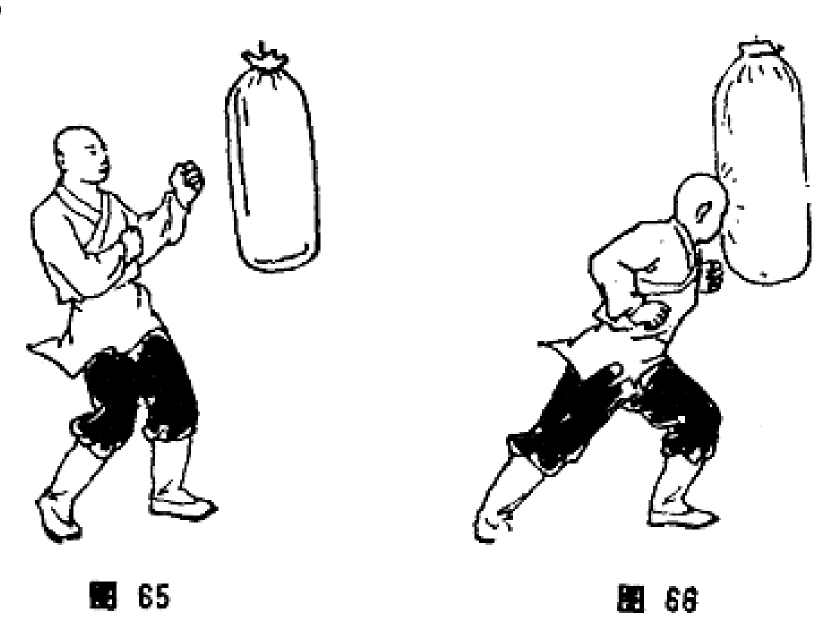


图 65　　图 66

侧击沙袋时，身体侧对攻击目标。两脚仍前后开立，当头击打在沙袋的一刹间，后脚用力蹬地，体向左（右）转动，用额头侧面撞击沙袋（图67、68）。

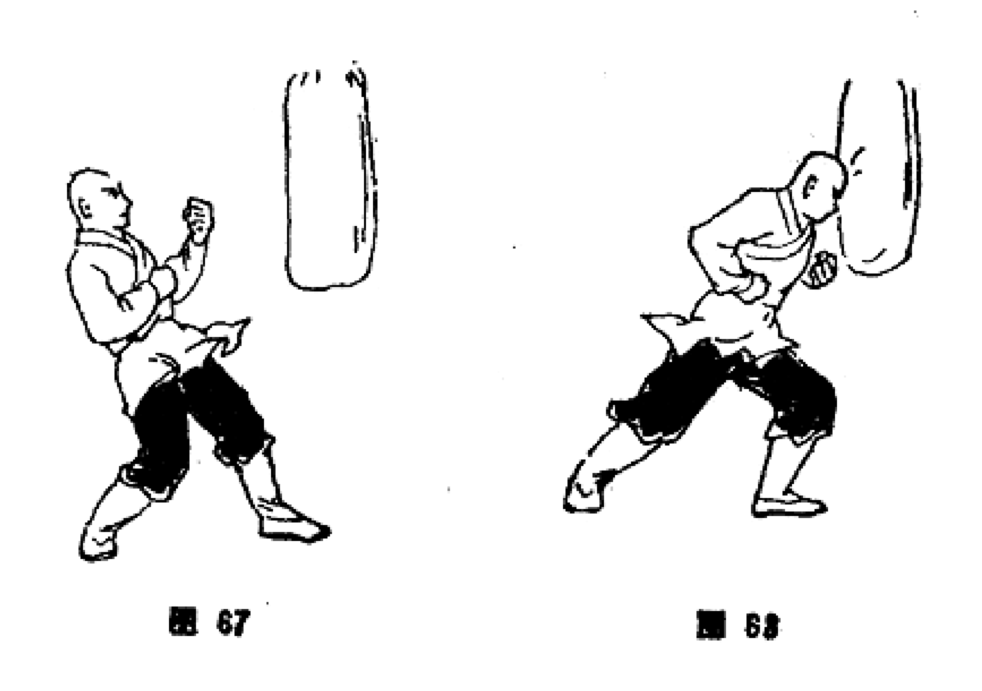


图 67　　图 68

（2）顶骨击沙袋

身体正对沙袋，两脚前后开立，膝关节微屈，上体后仰，重心放在后脚上，两眼向前上方注视。当头向上顶沙袋的一刹那间，后脚用力蹬地，收腹，身体重心向前移动，击打沙袋的中下部（图69、70）。

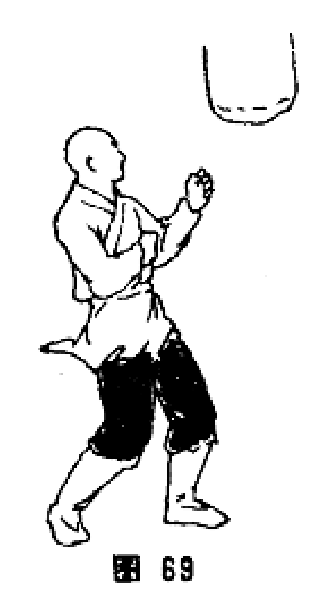


图 69



图 70

3.眼部功夫练习

眼是人的重要官器，有“眼观六路”之说。眼位于颅骨的眼框内，由眼球、眼睑、眼肌、泪器构成。

眼光要尖锐，似流星、闪电一般。要敏捷，有威严之状，神气聚集于目能使敌人胆怯，望而生畏。

（1）聚神法

以各种步型站立，眼向前方远视，或视一垂挂物体、香火等（图71）。



图 71

（2）相击法

两人面对站立，一人用劈掌从对方头顶下劈，或摸对方的鼻子，对方尽量不眨眼。两人以直掌互相插戳对方眼睛，但不能触及，以快准为好，尽量不眨眼，不躲闪（图72、73）。

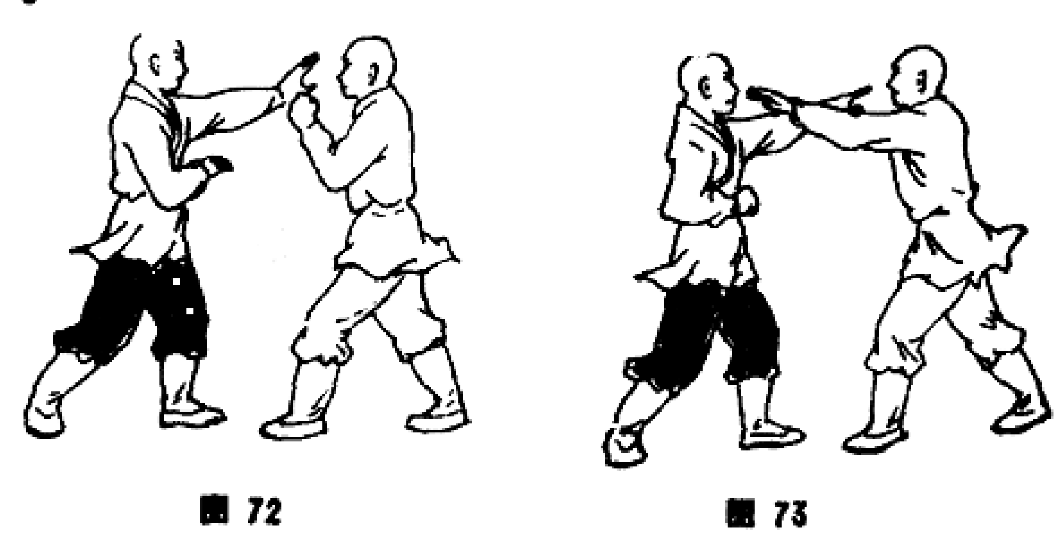


图 72　　图 73

4.臂部功夫练习

臂功练习，主要是增进肩韧带的柔韧性，加大肩关节的运动功能，增强手臂的力量。提高上肢的敏捷、灵活性以及快速的击打、防御能力。

（1）单臂环绕

以自然步站立，右臂由下、前、上、后顺时针绕环，然后再逆时针绕环，反复习练。照此方法，使左臂环绕（图74、75）。

（2）双臂环绕

从立正姿势开始，两脚左右开立，两臂由下至左，经上至右环绕。然后再向上、向左、向下至右绕环，连续练习（图76、77）。

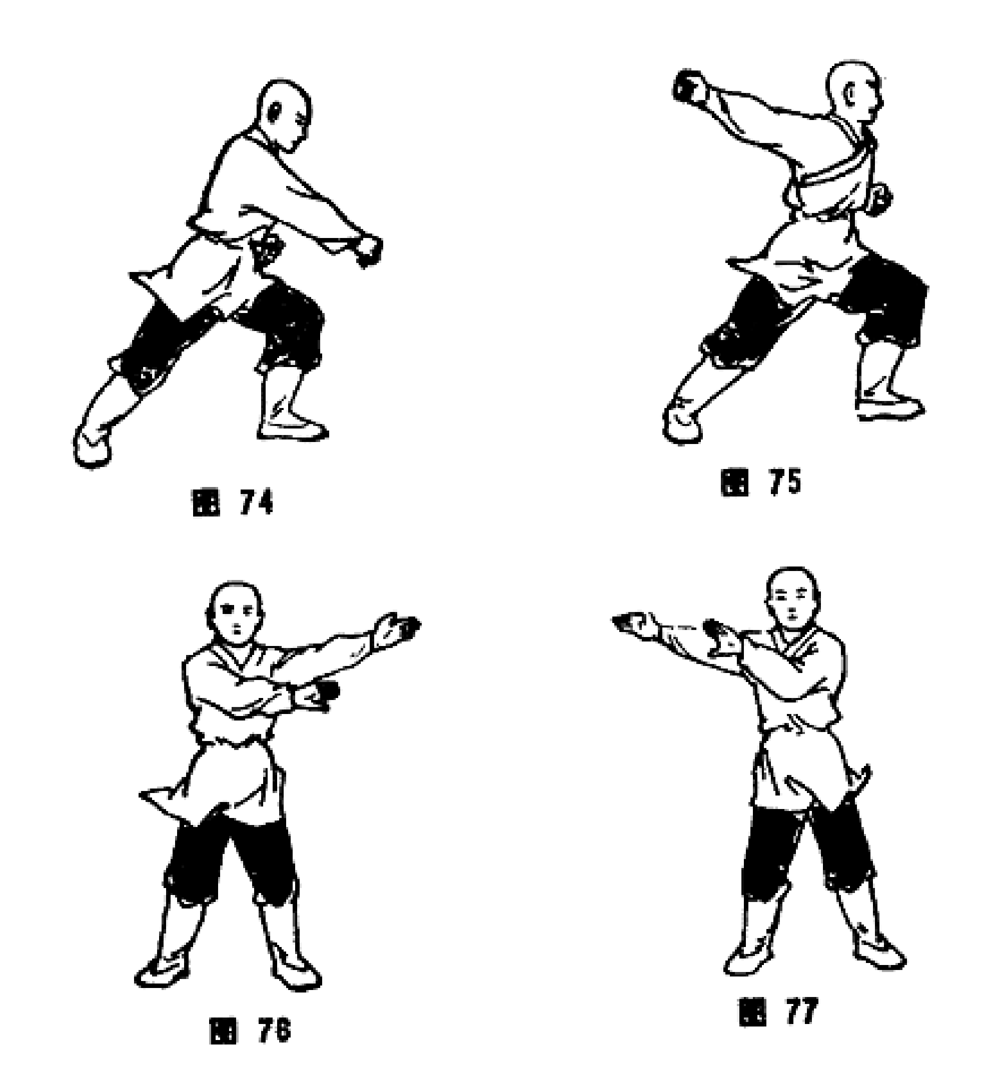


图 74　　图 75

图 76　　图 77

(3) 前平推

两腿左右分开与肩同宽，两手正握扛铃向前快推、快收，连续练习（图78、79）。

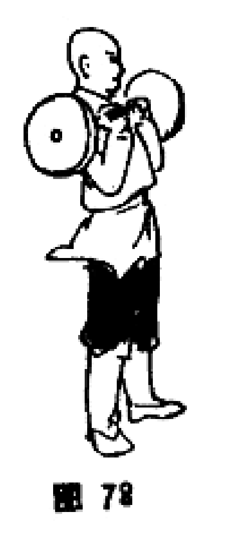


图 78

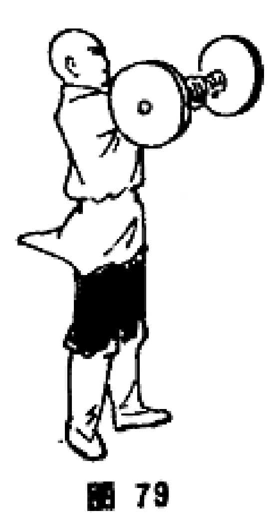


图 79

（4）马步冲打

采用马步站立，目视前方，两拳抱于腰间，拳心向上。一臂内旋，拳面用力向前冲打，拳心向下。两拳交替练习（图80、81）。

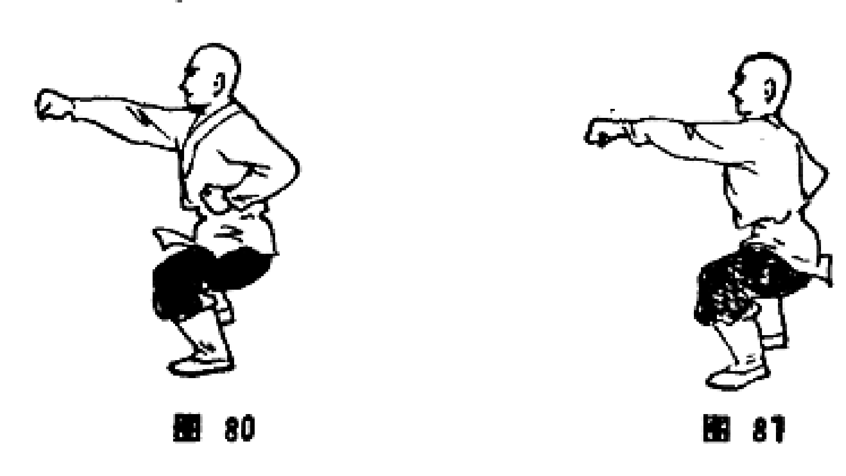


图 80　　图 81

（5）拳击沙袋

自然姿势站立，距沙袋一臂远。左臂内旋以左拳面用力向前击打。同时，身体微向左转，立腰顺肩助其发力。击打沙袋的一刹间，五指用力握紧，击打后放松收回。左右交替练习（图82、83）。

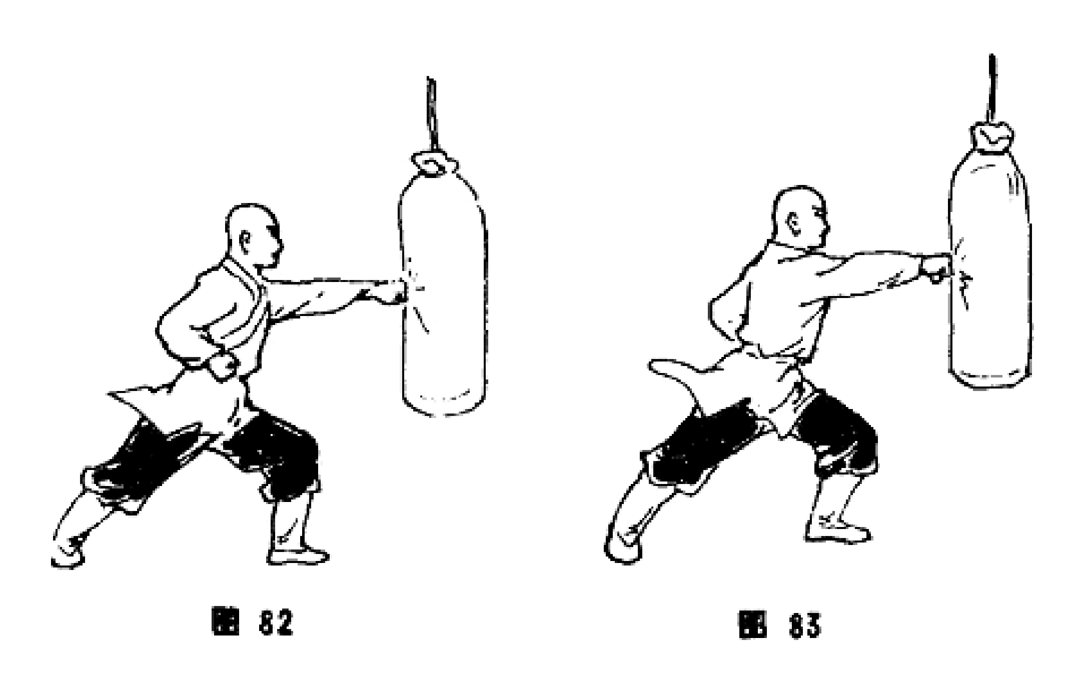


图 82　　图 83

(6) 臂击沙袋

两腿自然站立，背向沙袋，右臂屈肘上抬与肩平，身体向后转动，同时，用左、右大臂向后猛击沙袋（图84、85）。

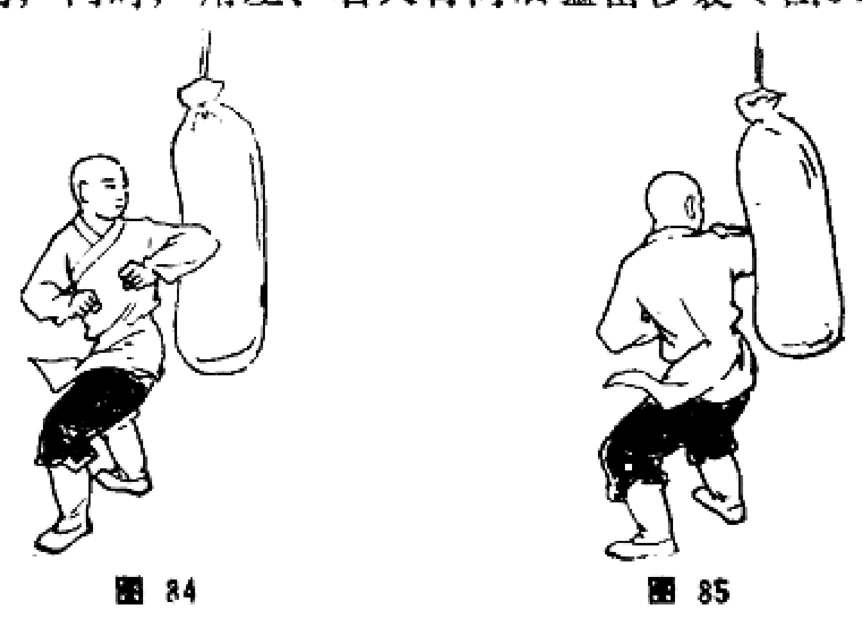


图 84　　图 85

(7) 小臂击打

以自然姿势站立，面对沙袋。左脚向前上半步，重心前移，身体左转。与之同时，右臂内侧用力向前上横击；重心后移，而后再向前移的同时，小臂正侧用力向前猛撞；体再

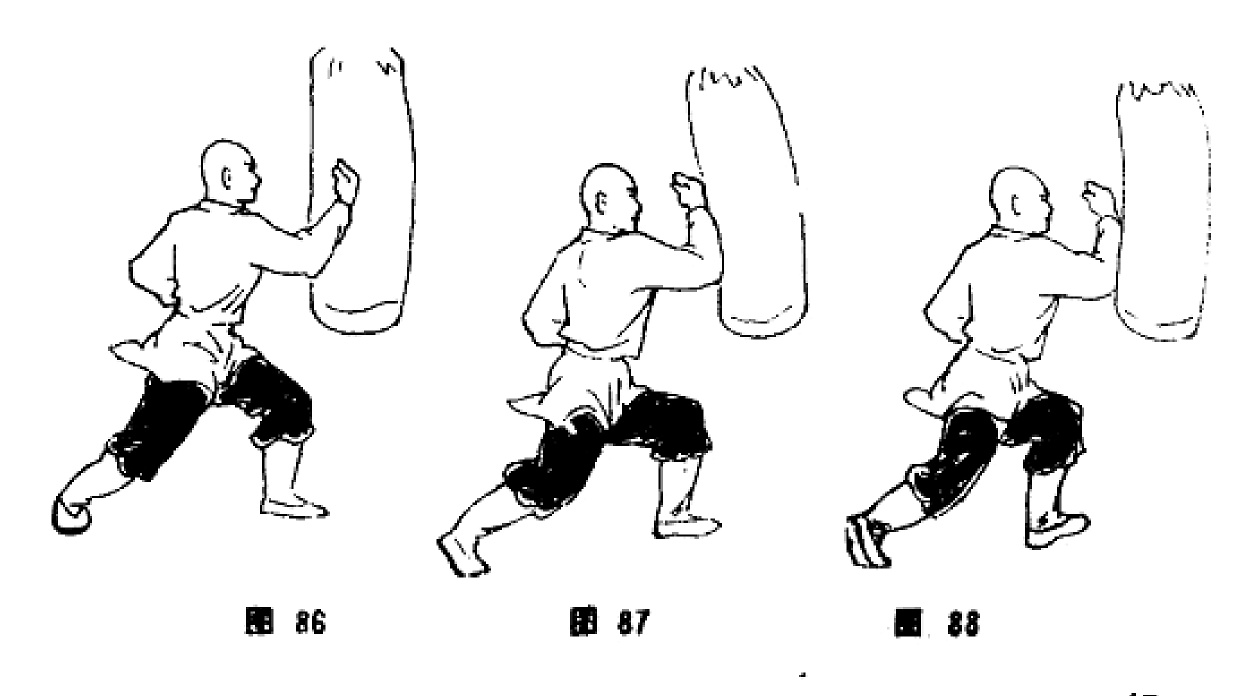


图 86　　图 87　　图 88

向后移动，向右转体，与之同时，右小臂外侧向右横击沙袋（图86、87、88）。

（8）三靠臂

两人面对站立，用小臂内侧、外侧在腹前撞打，然后，用正侧在胸前碰击。目随势注，劲随势发（图89、90、91）。

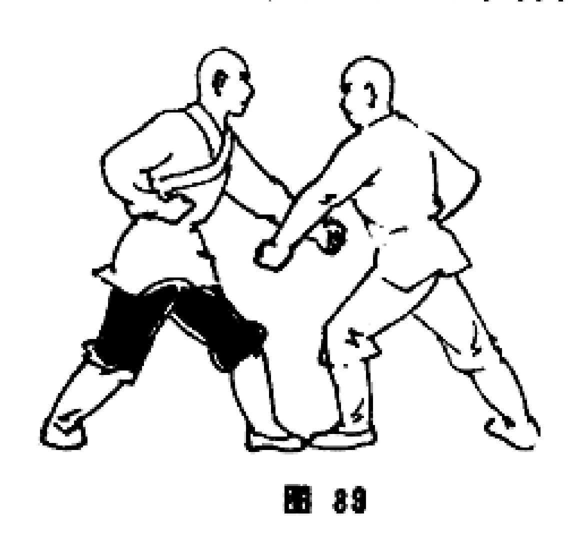


图 89

（9）双缠腕

两人马步面对站立，对方抓握我手腕。被抓之手掌由内向上、向外反切对方手腕。同时，翻手抓握对方手腕。两人左、右手交替习练（图92、93）。

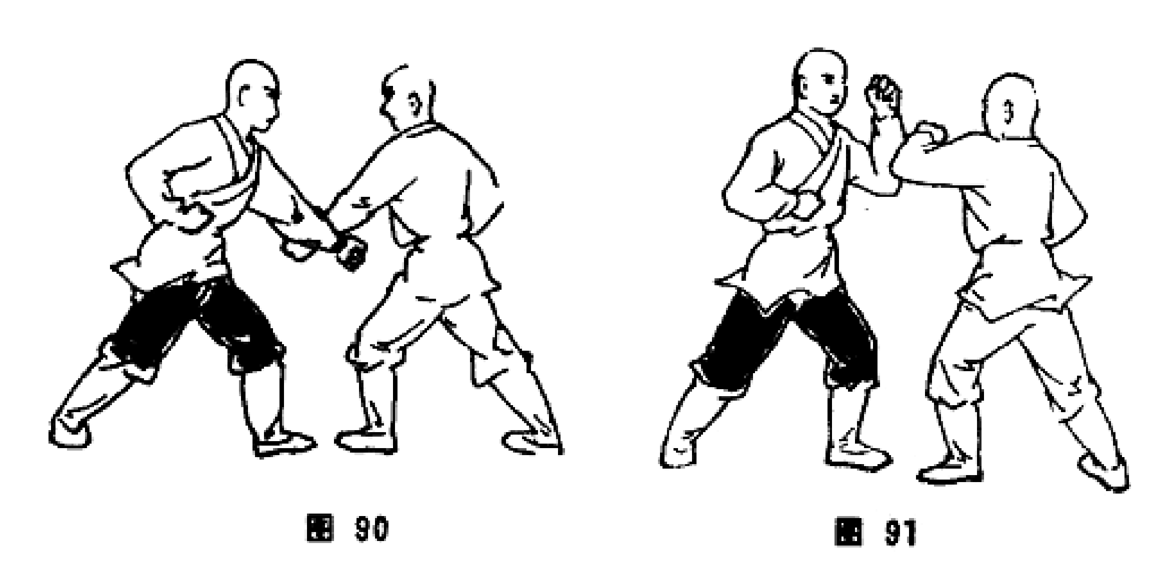


图 90　　图 91

5.腰部功夫练习

腰功是加强腰胯部位的训练。可以增强其周围肌肉韧带

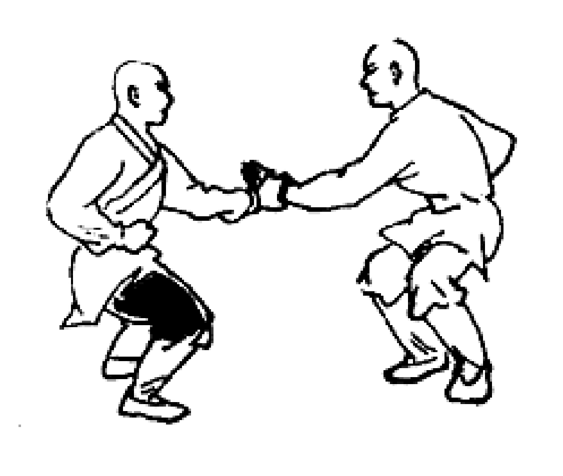


图 92

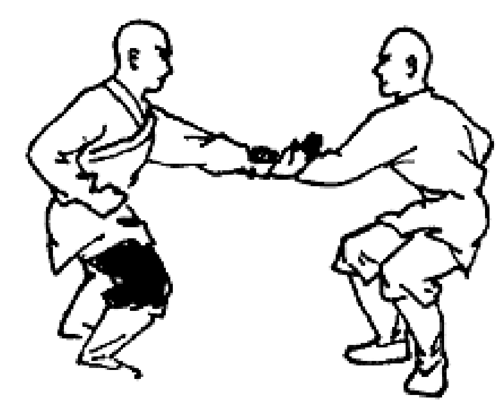


图 93

的力量、柔韧和协调性。

（1）转腰

两脚左右开立与肩同宽，两臂上抬的同时，身体向前屈，以腰带动周身从右向上、向后、向左、向下再向右转动。而后再向相反方向转扭，反复练习（图94、95）。



图 94

图 95

（2）涮腰

两脚左右开立与肩同宽，体向前俯。左臂向后上抬起；右手向左脚外侧伸摸，而后以腰带动，右臂向后上扭抬，左手向右脚外侧伸摸。左右反复练习（图96、97）。

（3）立卧撑

两脚左右分开15～20厘米。体后仰再向前弯屈，两臂上



图 96

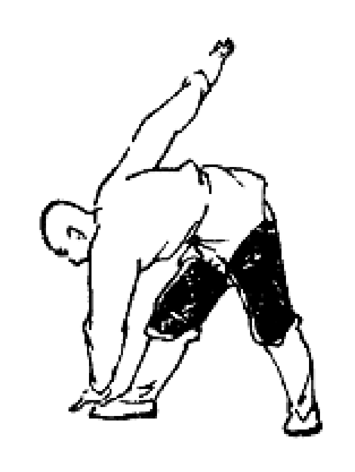


图 97

举后再向前伸着地，而后，两腿快速向后伸直，两臂弯屈与身体保持一条直线。起立后再连续习练（图98、99）。

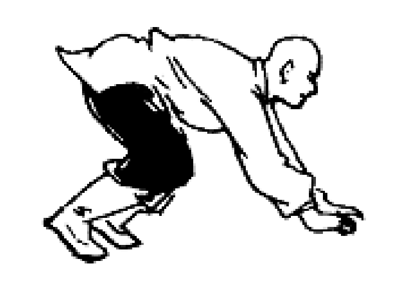


图 98



图 99

（4）下腰

两脚距离稍比肩宽，双臂伸直向上、向后摆动，随腰向后屈，双掌撑地成桥形，略停后推地还原，然后再连续练习（图100）。

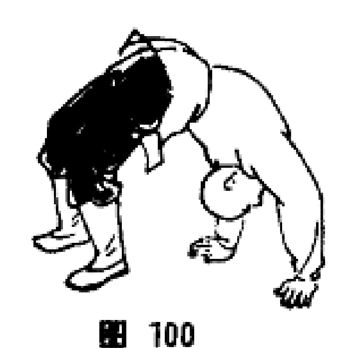


图 100

6.腿部功夫练习

“手是两扇门，全凭腿打人”。通过腿功的练习，可以

提高下肢各关节的灵活性，增强韧带的柔韧性和脚、膝的击打力量，为少林罗汉拉手的实战运用打下基础。

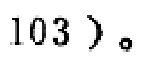
（1）正踢腿

立正姿势站立，两手握拳停于腰间。左脚向前垫半步，右脚尖内勾向前上踢。支撑腿微屈，左右腿轮换上踢（图101）。

图 101

（2）正压腿

左脚放在体前的物体上，脚尖内勾。两手向前抓在脚底上，俯身下压，略停片刻后，直体还原，反复习练，左右腿轮换进行（图102、103）。



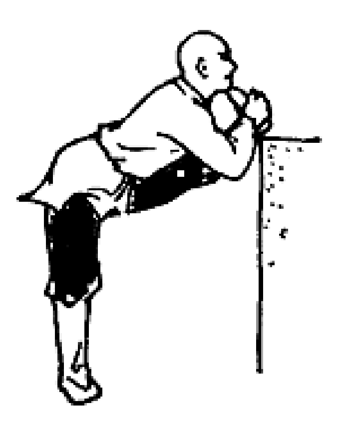


图 102

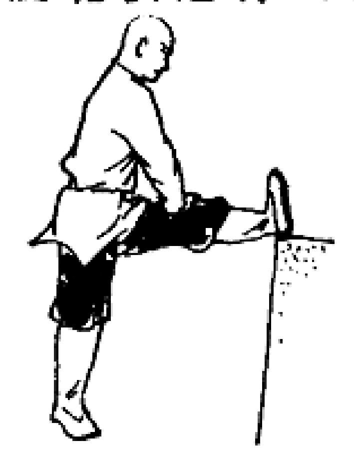


图 103

（3）侧踢腿

立正姿势站立，两掌于体侧。右脚向前上半步，脚尖外展，左脚尖上勾，向左上方侧踢。目视前方。左脚向左前下落，右脚尖上勾，向右上方侧踢。反复交替练习（图104）。



图 104

（4）侧压腿

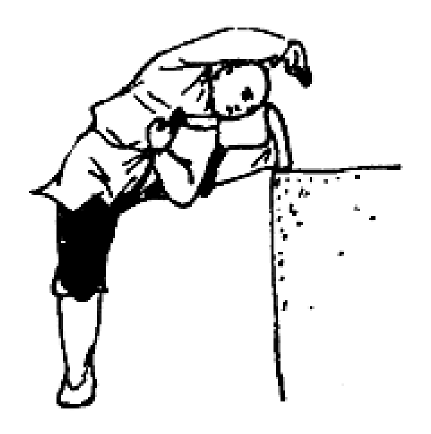


图 105

身体左侧对着与胸或腹部同高的物体。左脚抬起，脚跟放在物体上。上体侧俯下压，略停片刻，然后直立。左右交替反复练习（图105）。

(5) 里合腿



图 106

右脚向前垫半步，支撑体重。左腿伸直，左脚向上踢至左肩时，朝前上方里合。落地后向前垫半步，右脚再用同样方法练习（图106）。

(6) 外摆腿

右脚向前垫半步，支撑体重。左腿伸直，左脚向上踢至右肩前方时，朝左侧外摆。落地后向前垫半步，右脚再用同样方法练习（图107）。



图 107

(7) 后撩腿

两腿前后开立，右腿向后、向上撩击。脚尖要绷直，上体要前俯，两手自然摆动，目视右脚（图108、109）。

(8) 踢吊沙袋

按照各种方法（如弹踢、前蹬、侧踹、后摆等）的要求进行练习。左右脚交替反复练习（图110、111、112、113）。

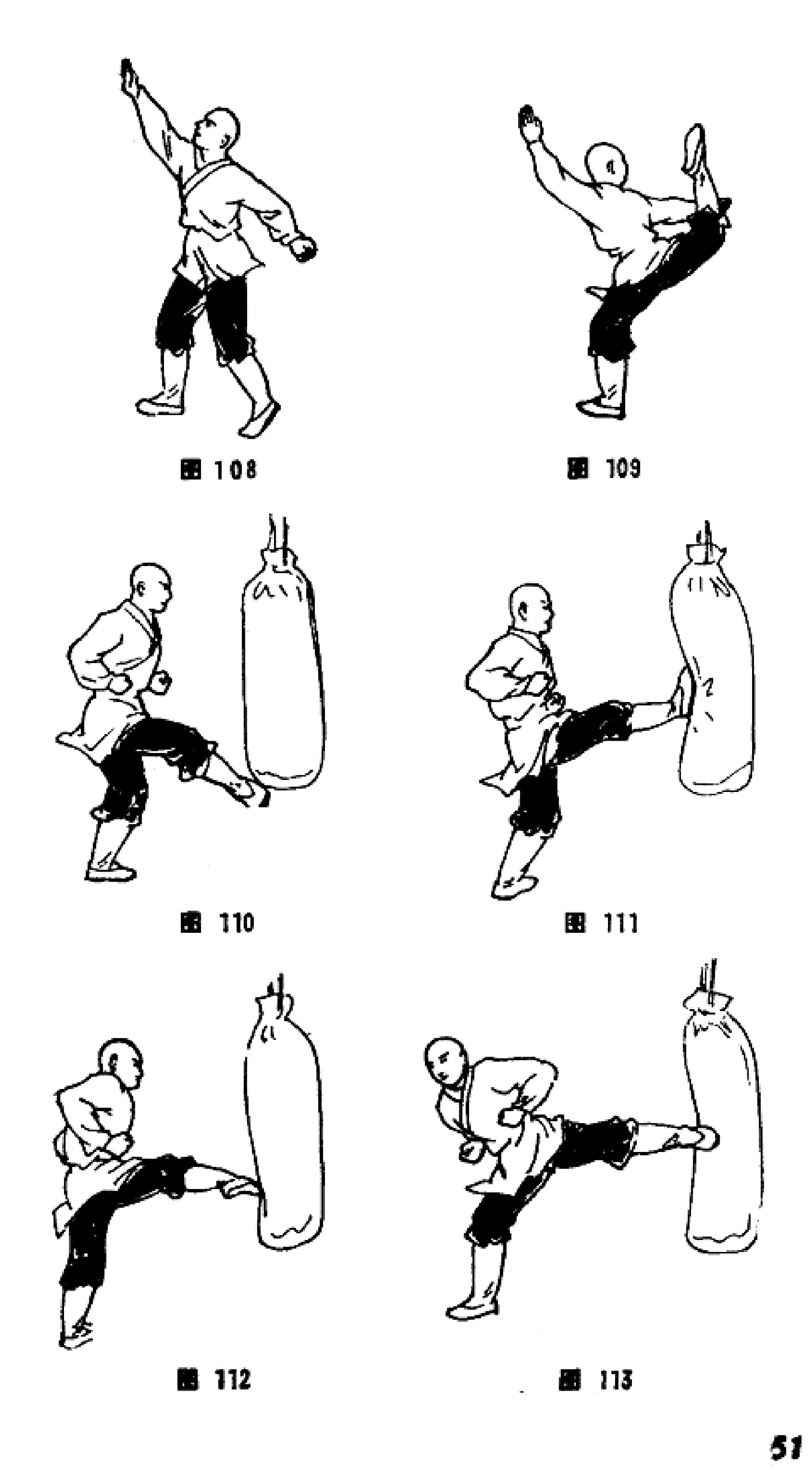


图 108　图 109

图 110　图 111

图 112　图 113

（9）踹墙壁

在墙壁前自然站立，用正蹬或后摆腿的方法进行击打。脚可由低至高或由高至低；力量由小到大；速度由慢至快。左右交替，反复练习（图114、115）。

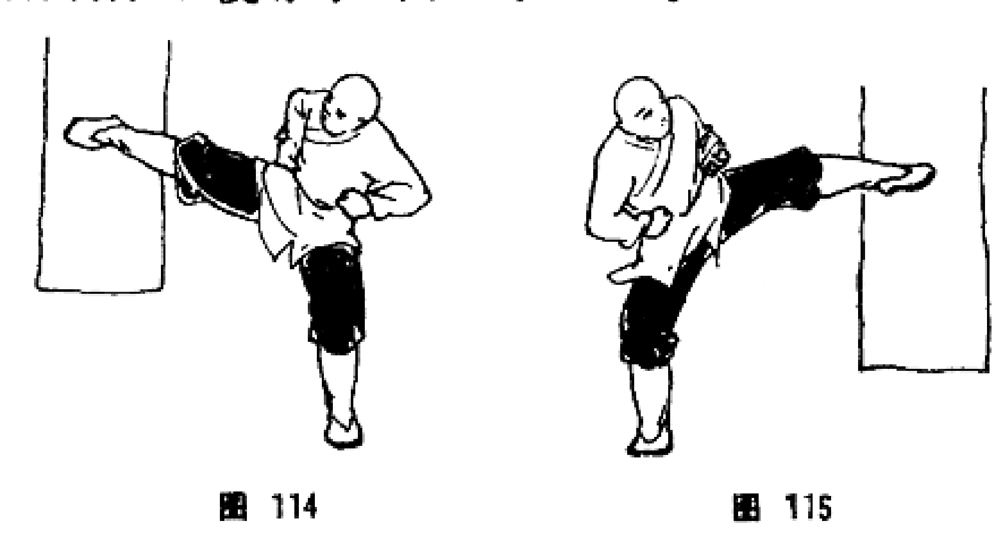


图 114　　图 115

7.倒摔功夫练习

主动倒地、被动倒地，摔绊招势都属少林罗汉拉手技术的重要功夫之一。它包括前、后、左、右倒地，勾摔、背摔、扛摔等。

（1）前滚翻

由站立姿势开始，左脚向左前方上步，弯腰屈膝，身体前倾。左掌停于右肩前，目视前下方。两腿蹬地，背部着地，身体曲屈成圆形，向前滚翻。含胸收腹，滚动要快速自然（图116、117）。

（2）后滚翻

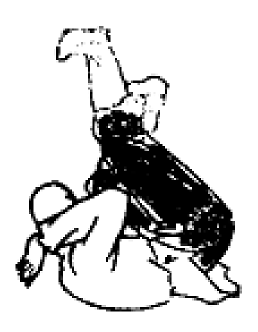
由站立姿势开始，身体后仰，左腿于体前用力蹬地。两手分开推击地面，臀部、背部先着地。两腿上举，向右后滚


图 116


图 117

翻。含胸、收腹、下颌内收，肘尖不能碰地（图118、119）。


图 118


图 119

（3）抢背翻

以自然姿势站立，右脚向前上半步。两腿内扣，两脚蹬地的同时，身体前俯团成圆形。左弯腰收头，以背部着地。两腿伸直向前击打，身体在地面上滚动一周后，右脚撑地快速站起，仍成自然姿势（图120、121、122）。


图 120

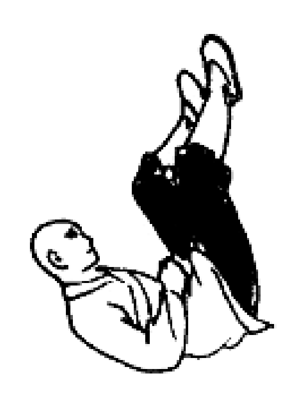

图 121


图 122

（4）前倒功

并腿立正站立，身体自然向前倒地。同时，两臂屈肘置于胸前，掌心向下，抬头收腹，以两掌与小臂拍击地面（图123、124）。




图 123



图 124

（5）前扑功

两脚开立与肩同宽，两腿屈膝下蹲，上体前倾。两脚用力蹬地，双臂上摆向前上方扑出，着地时，屈臂，掌心向下，以两掌、小臂及脚内侧着地（图125、126）。

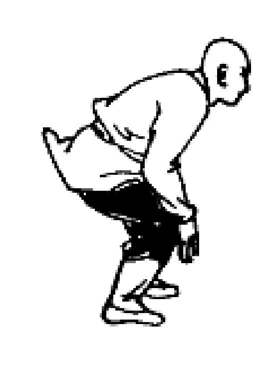


图 125



图 126

（6）侧倒功

由自然姿势站立，或同前扑预备势。上体突然左转，两

脚用力蹬、展，向左侧倒地。以左小臂、左手掌着地，右臂屈抬护头。目视右上方（图127、128）。

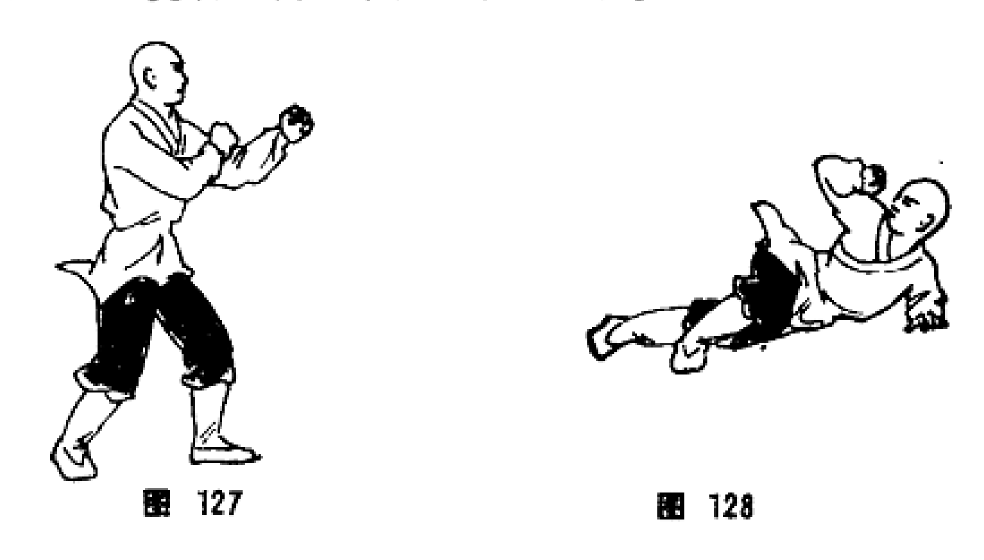


图 127　　图 128

（7）跃起侧倒

两腿开立，与肩同宽。屈膝，上体前倾。两脚蹬地跃起，同时，两臂前摆，侧身屈肘，卷身收腿。手臂、体侧依次着地，倒跌时两腿分开（图129、130）。

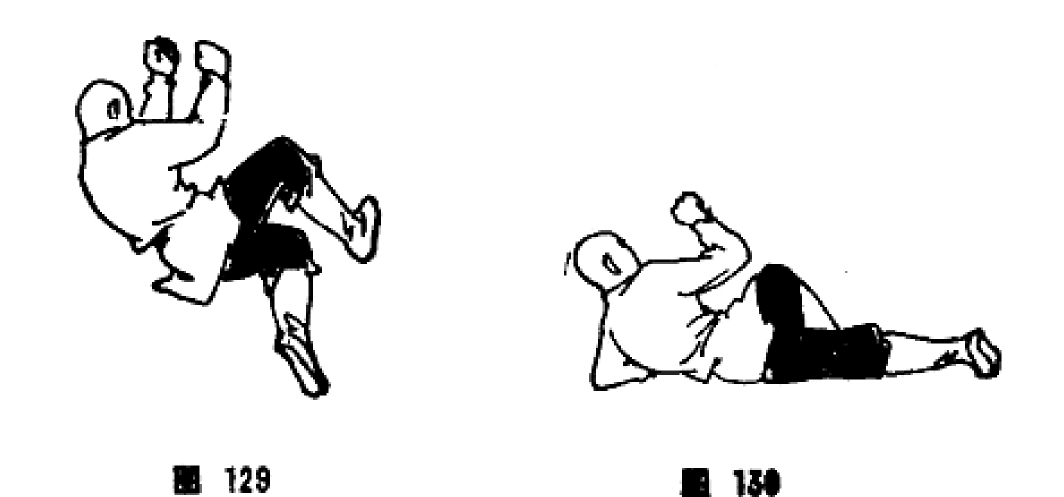
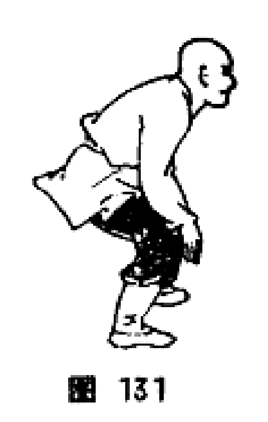
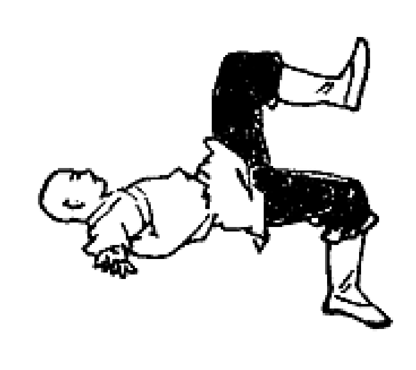


图 129　　图 130

（8）后倒功

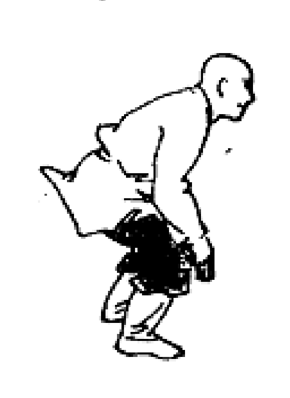
两腿自然开立，与肩同宽。屈膝，上体前倾，两臂由体前向上、向后摆动。同时，两脚蹬地，上体后倒，左腿抬起。勾头提臂，手掌、小臂着地（图131、132）。

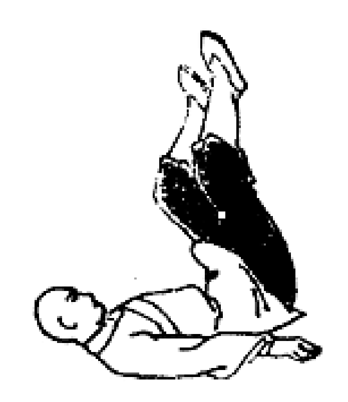

图 131


图 132

(9) 跃起后倒

在自然姿势的基础上，两脚蹬地，两臂前摆，身体跃起，猛向后仰。同时收腹、勾头、屈身，以肩、背及两臂着地（133、134）。


图 133


图 134

(10) 撩腿功法

两脚左右开立，与肩同宽。左脚向前垫一小步，右脚向左上方踢起，脚尖上勾，两手向右前用力推（图135、136）。

(11) 抱腿功法

由自然姿势站立，左脚快速向前一步。右脚随之向前靠拢，两手向前搂抱，随即蹬地站起，仍成自然姿势（图137、138）。

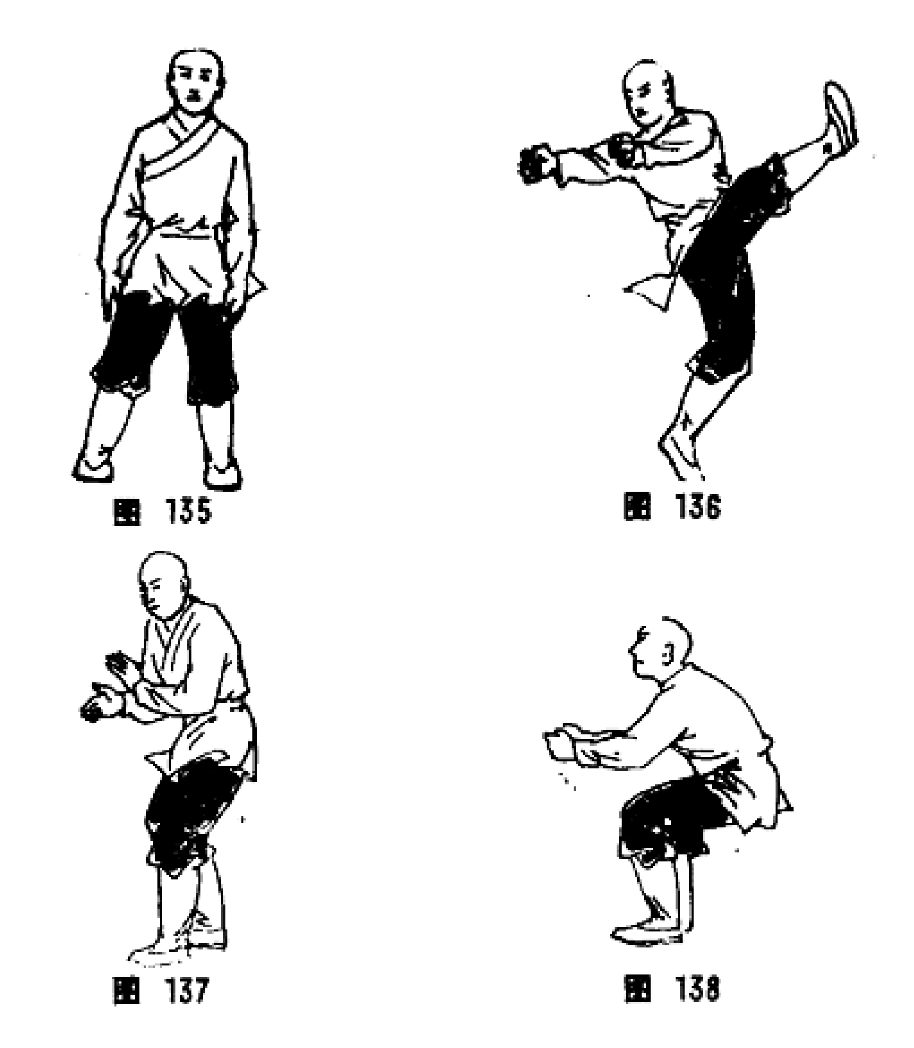


图 135　　图 136

图 137　　图 138

（12）背摔功法

由自然姿势站立，右脚向前一步与左脚成一条直线。同时两臂向左前摆动，向左转体180度，左脚快速向右后插拧，两腿交叉下蹲。体后仰再向前折体，蹬腿、甩头、撅臀、拉

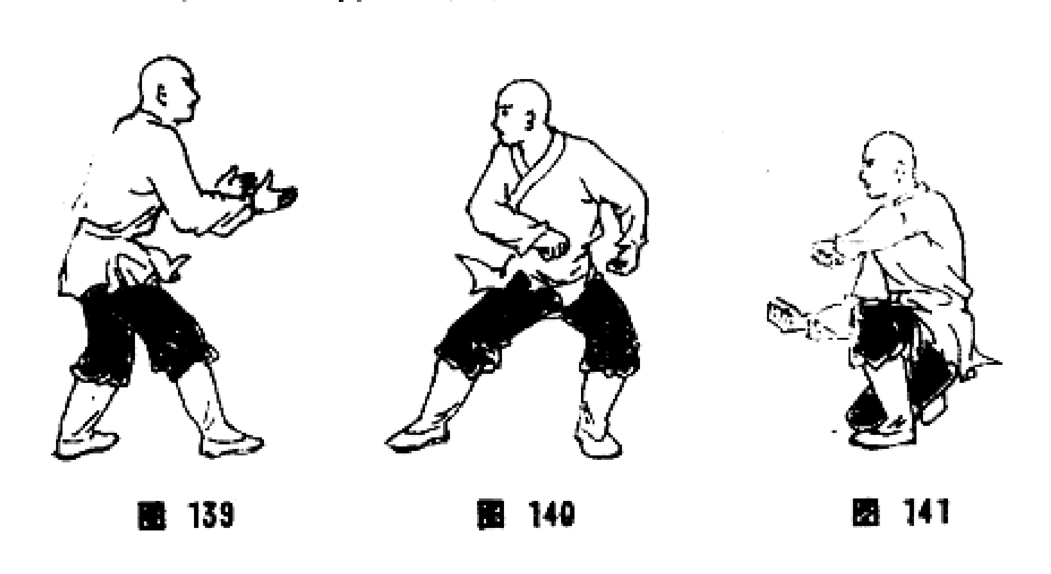


图 139　　图 140　　图 141

臂。左右交替练习（图139、140、141）。

(13) 转脚功法

两腿平行开立，约与肩同宽。体快速右转，屈膝下蹲成右弓步。转动时，左腿要有崩劲，两臂于体前自然交叉摆动（图142、143）。

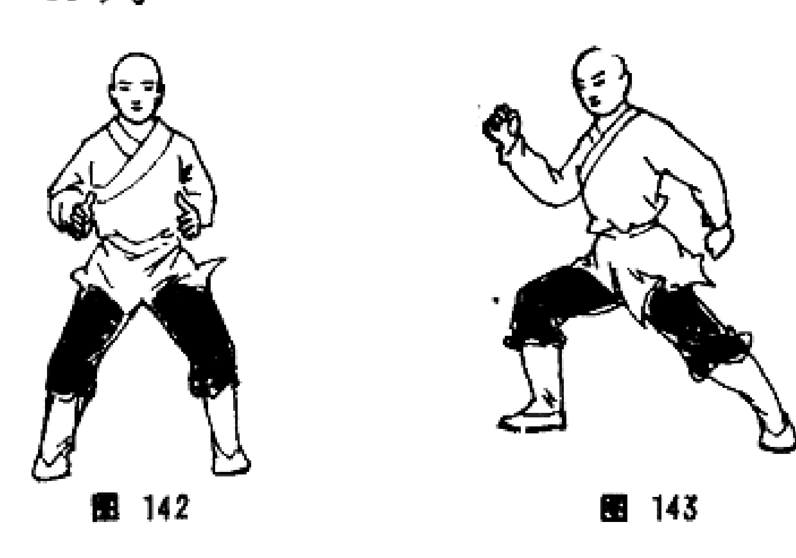


图 142　　图 143

(14) 挑腿功法

以自然姿势站立，右腿屈膝上抬，突然向左后转体，而后右腿向后上方挑击。左右交替，反复练习（图144、145）。

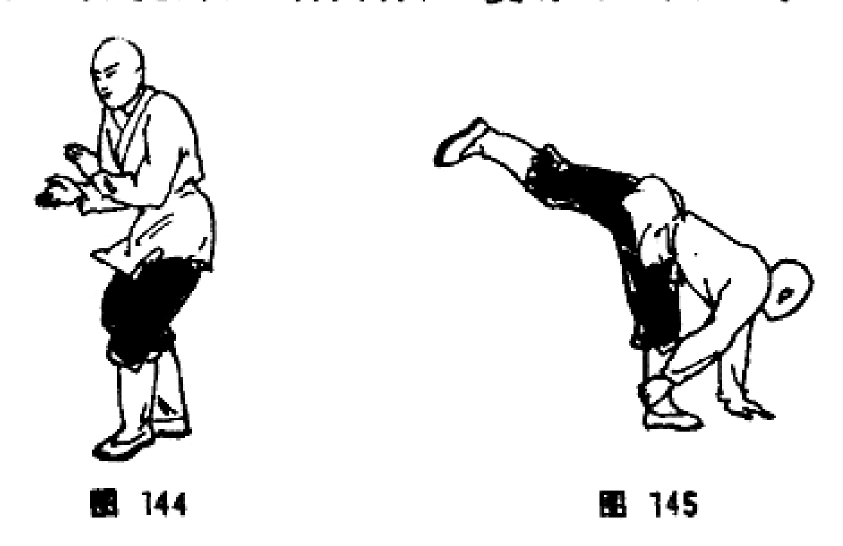


图 144　　图 145

(15) 拔腿功法

两腿左右开立，与肩同宽。左脚向右腿后插步，两腿屈

膝下蹲成歇步。左脚跟外展，整个身体向右后转动，右脚从左腿前抽出向右后落步（图146、147、148）。

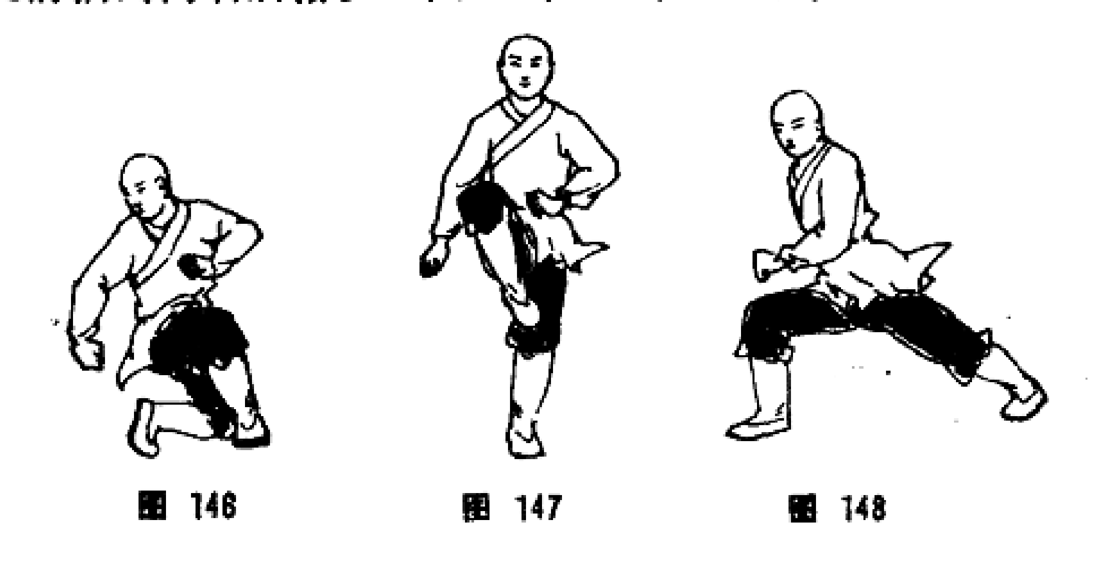


图 146　　图 147　　图 148

（三）基本技法

罗汉拉手基本技法包括拳打、掌戳、肘击、脚踢、膝顶等。其内容极其丰富，特点是进击速度快，变化多端，因而杀伤能力较强。要持之以恒，常练不断。

1.拳的击打技法

(1) 左直拳（黑熊出洞）



图 149

自然姿势站立，左脚向前上一步，右脚蹬地跟进。上步同时，左臂内旋，左拳面用力快速向前直击。出拳时，肩部肌肉要放松，在拳击打对方的一刹间，五指要抓紧，肩要顺，腰

要立。击打时手臂不可做任何预摆动作，以防对方发觉（图149）。

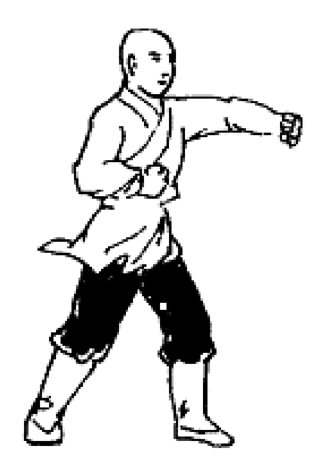

图 150

（2）右直拳

方法同左直拳。左右交替练习，可原地练习，也可以上步、退步、侧步、跨步、转身练习（图150）。

（3）左摆拳（圈拳）

自然姿势站立，拳由左肩前面开始。从左侧向前成弧形移动击打对方，臂部要做到："似曲不曲，似直不直"。击打同时，腰部要猛转，增加摆击的爆发力（图151）。


图 151

（4）右摆拳

方法同左摆拳。转体的动作要大于左摆拳，击打时，臂、肩、背肌肉放松，击打目标的一瞬间，肌肉突然紧张，可以配合各种不同的步法进行练习。摆击时不可以有向后引臂的动作（图152）。


图 152

（5）上勾拳（黑虎掏心）

以自然姿势站立，前脚向前一步，后脚蹬地跟进。出拳时，身体微左转，右臂外旋，右拳面用力向上勾打。左右交替练习（图153、154）。



图 153



图 154

(6) 下勾拳（金鸡食米）

当对方接近自己时，将右臂上抬，由上向斜下方击打对方。左右方法相同，可以交替练习。击打后快速还原，仍成自然姿势。目视前方（图155、156）。



图 155

图 156

(7) 左侧勾拳（单锋贯耳）

由自然姿势开始，左臂微抬，肩部放松，拳面用力向右前方猛击。与之同时，身体要迅速右转，助其发力。击打后，马上还原成自然姿势（图157）。

图 157

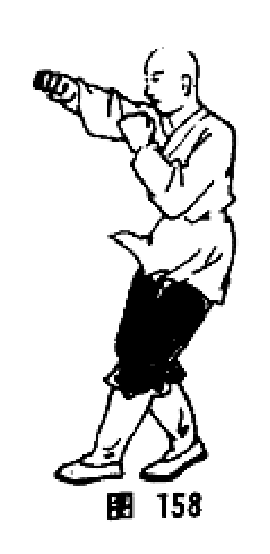


图 158

(8) 右侧勾拳

方法同左侧勾拳。左右交换习练，也可以单练或配合摆拳、直拳一起练习。击打时不能有向后引臂预摆的动作，后拳要注意保护头部（图158）。

2.掌的击打技法

(1) 左插掌（阴手刺喉）

以自然姿势开始，左拳变掌，掌心向下，五指并拢。利用转体、蹬腿、肩肘前送的力量，力达指尖，快速出击。插击目标后，迅速还原成原来的姿势（图159）。

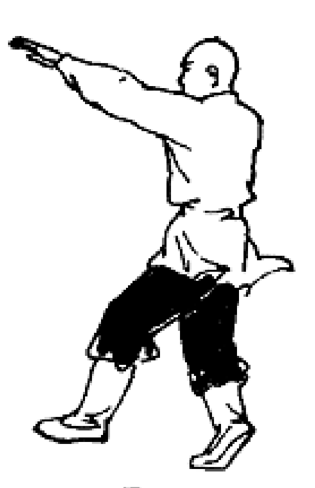


图159

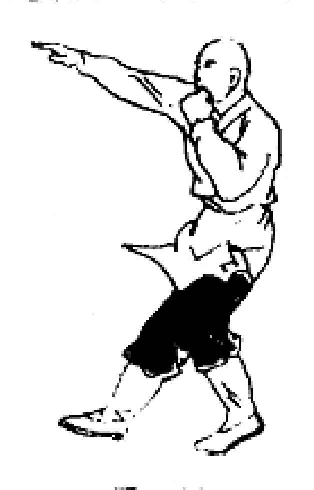


图 160

(2) 右插掌

方法同左插掌。左右交替进攻，反复习练，目视前方（图160）。

(3) 左搧掌（白鹤搧膀）

由自然姿势开始，左臂外旋，掌背用力向前搧打。与之同时，重心前移成左六四步。搧击目标后，迅速还原成自然姿势（图161）。

(4) 右搧掌



图 161



图 162

方法同左搧掌，唯方向相反。练习时，肩部肌肉要放松，手臂尽量向前探伸，放长击远，速出速回（图162）。

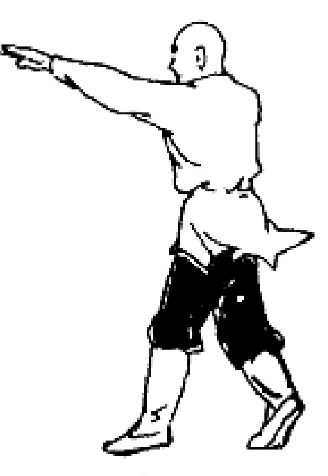


图 163

（5）切掌（飞燕抄水）

以自然姿势站立，左臂内旋，左掌用力向左前横切。切击后马上收回，还原成自然姿势，左右交替练习（图163）。



（6）砍掌（力劈华山）

以自然姿势站立，身体突然左转，右拳变掌，向左下斜砍。砍击后马上收回，仍成自然姿势。左右交替练习，目视前方（图164）。

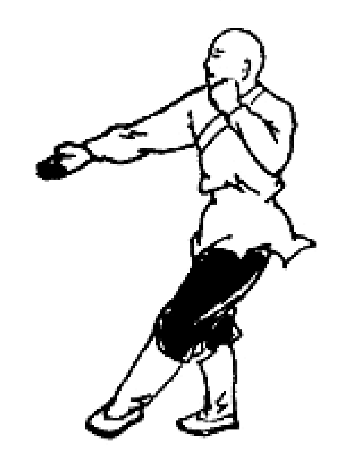


图 164

3.肘的击打技法

（1）横击肘

从横面击打对方的肘法，借助扭身转腰、旋肩拔背发出猛烈的劲力。击打时，大小臂要曲屈

折叠，力达肘尖。左、右肘均可左右横击（图165、166、167、168）。

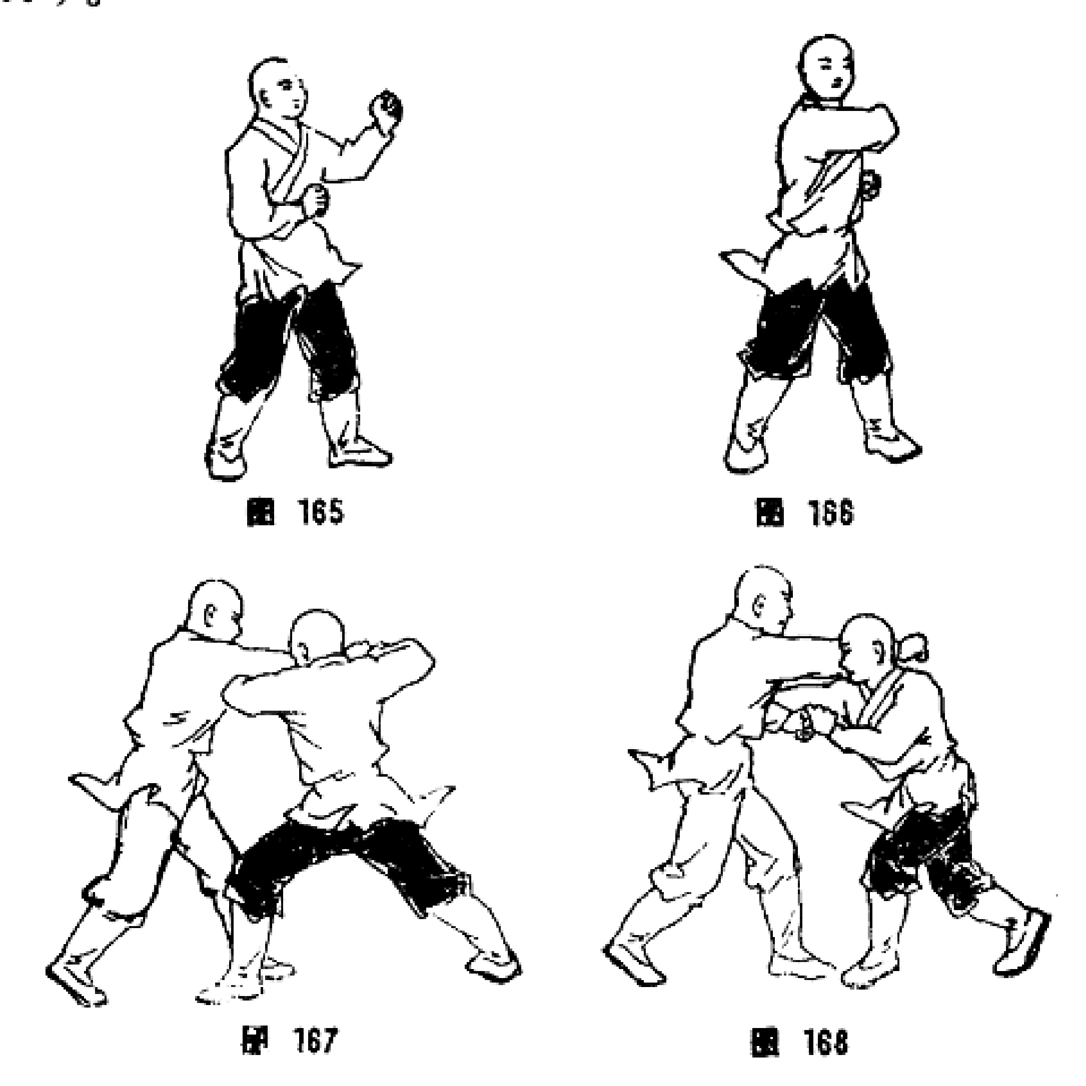


图 165　图 166

图 167　图 168

（2）正击肘

从自然姿势开始，左脚快速向前上步，右脚蹬地跟进。与之同时，左肘尖用力，向前方击打对手。步到、肘到、气呼完为佳（图169、170）。

（3）上掀肘

从自然姿势开始，左脚向前上半步，右脚在后蹬地跟进。同时，左臂曲屈，以肘上侧用力，前撞后向上掀击。左右交替，反复习练（图171、172）。

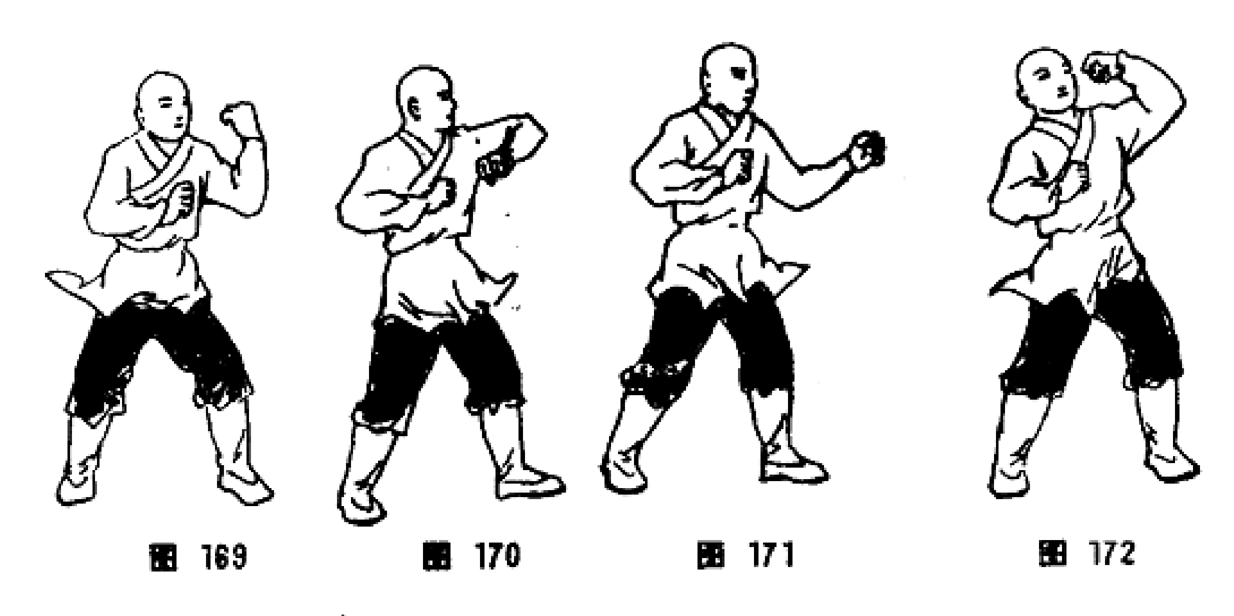


图 169　　图 170　　图 171　　图 172

（4）下砸肘

当对手搬我腿时，我从上向下压砸，击砸时肘向前上抬起，肘尖用力，借助向前下俯身的力量。主要进击对方头、背、胸等。身体下蹲与砸肘同时，要协调整齐，速度要快，力量要狠。左右交替，反复习练（图173、174）。

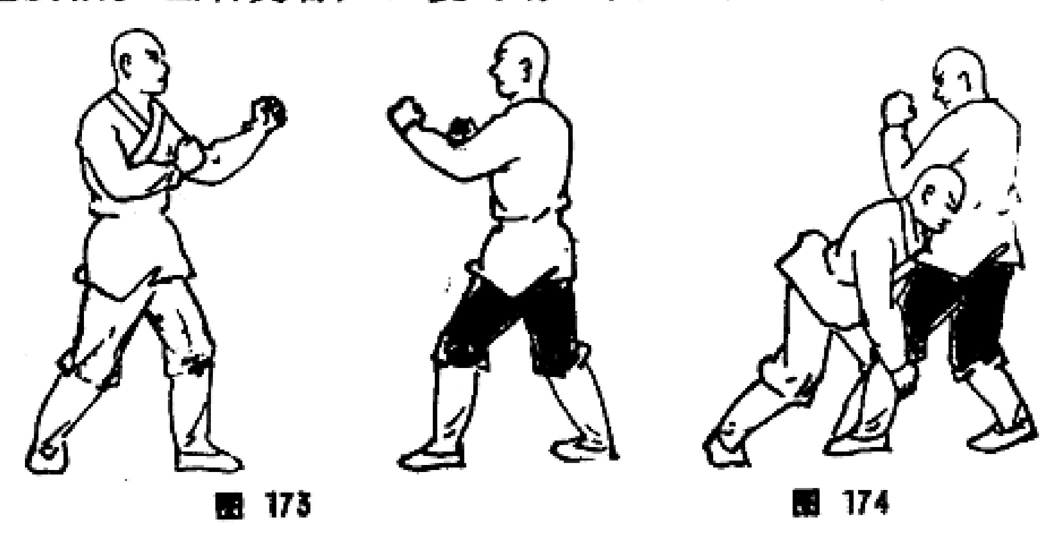


图 173　　图 174

4.脚的踢打技法

（1）右弹踢

左脚支撑体重，右腿屈膝抬起，大腿抬平。以大腿带动

小腿，向前猛弹而出。弹踢时，脚面要绷紧，力 达 于 脚 尖（图175、176）。

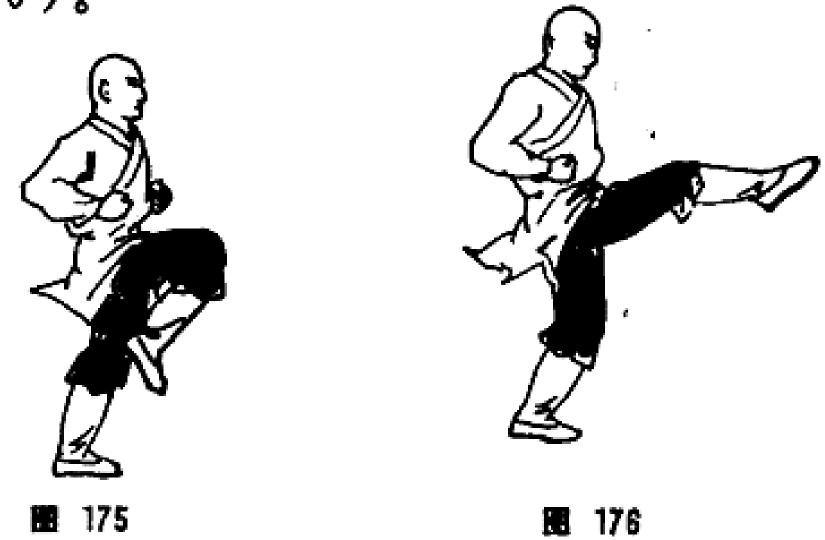


图 175　　图 176

（2）左弹踢

右脚支撑体重，左腿屈膝抬起，大腿抬平。以大腿带动小腿，快速向前弹击。主要用于 弹 击 对 方 裆 部（图177、178）。

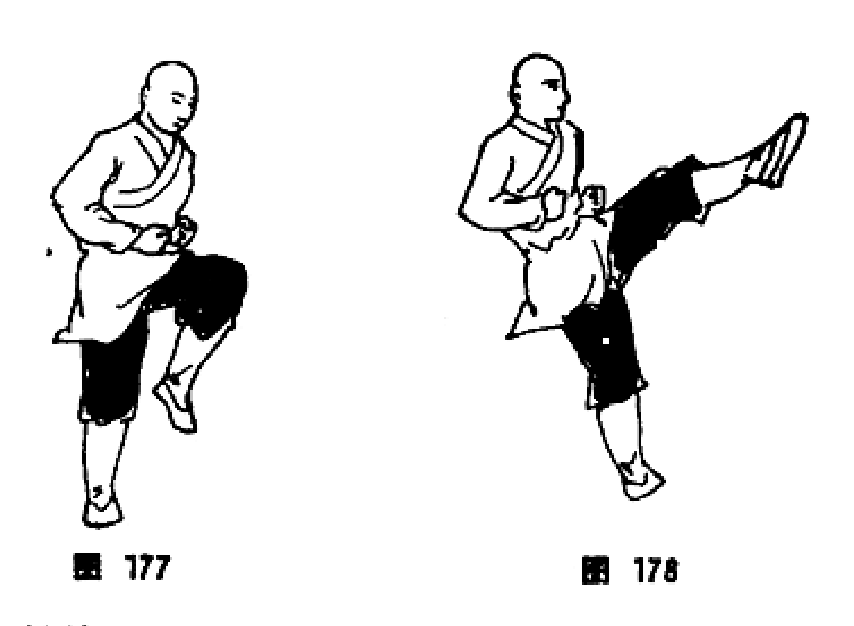


图 177　　图 178

（3）右铲脚

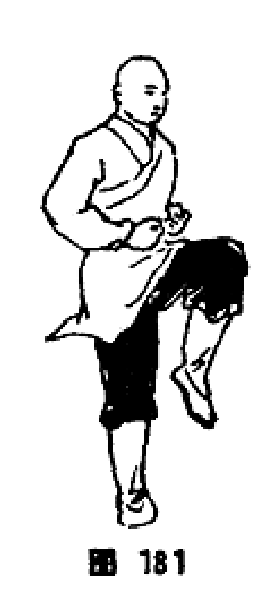
左腿支撑，右腿屈膝抬起。体左转，并微向左倾。以脚外缘用力向右前方平铲而出。目视右前（图179、180）。

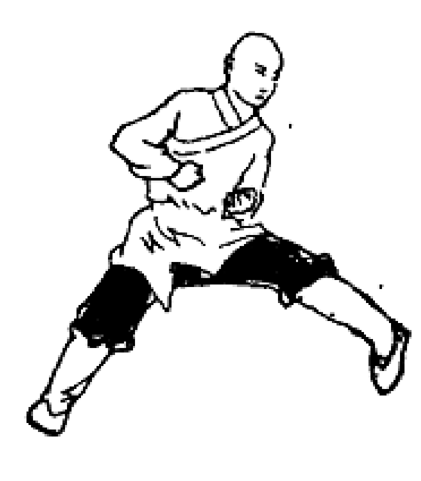

图 179


图 180

(4) 左铲脚

右脚支撑，左腿屈膝上抬。体左转，并微向右倾。左脚外缘用力，向左前方平铲而出。目视左前（图181、182）。


图 181


图 182

(5) 右勾踢

左腿支撑，身体微右转，右小腿抬起，脚尖内扣。身体向左转动，右脚脚背内侧用力，由后向左前做弧形勾踢（图183、184）。

(6) 左勾踢

右腿支撑，左小腿抬起。左脚由后向右前方弧形勾踢。



图 183



图 184

主要勾踢对方的踝关节，勾击要快速、突然、猛烈（图185、186）。



图 185



图 186

（7）右蹬腿

左腿支撑，右腿屈膝上抬，脚尖内勾。含胸收腹。用大腿带动小腿，脚跟用力，向前方蹬出（图187、188）。

（8）左蹬腿

右腿支撑，左腿屈膝上抬，脚尖扣紧，以大腿带动小腿，脚跟用力，向前方蹬出（图189、190）。

（9）正蹬腿

左（右）腿支撑，一腿屈膝上抬，大腿尽量高于平面，脚

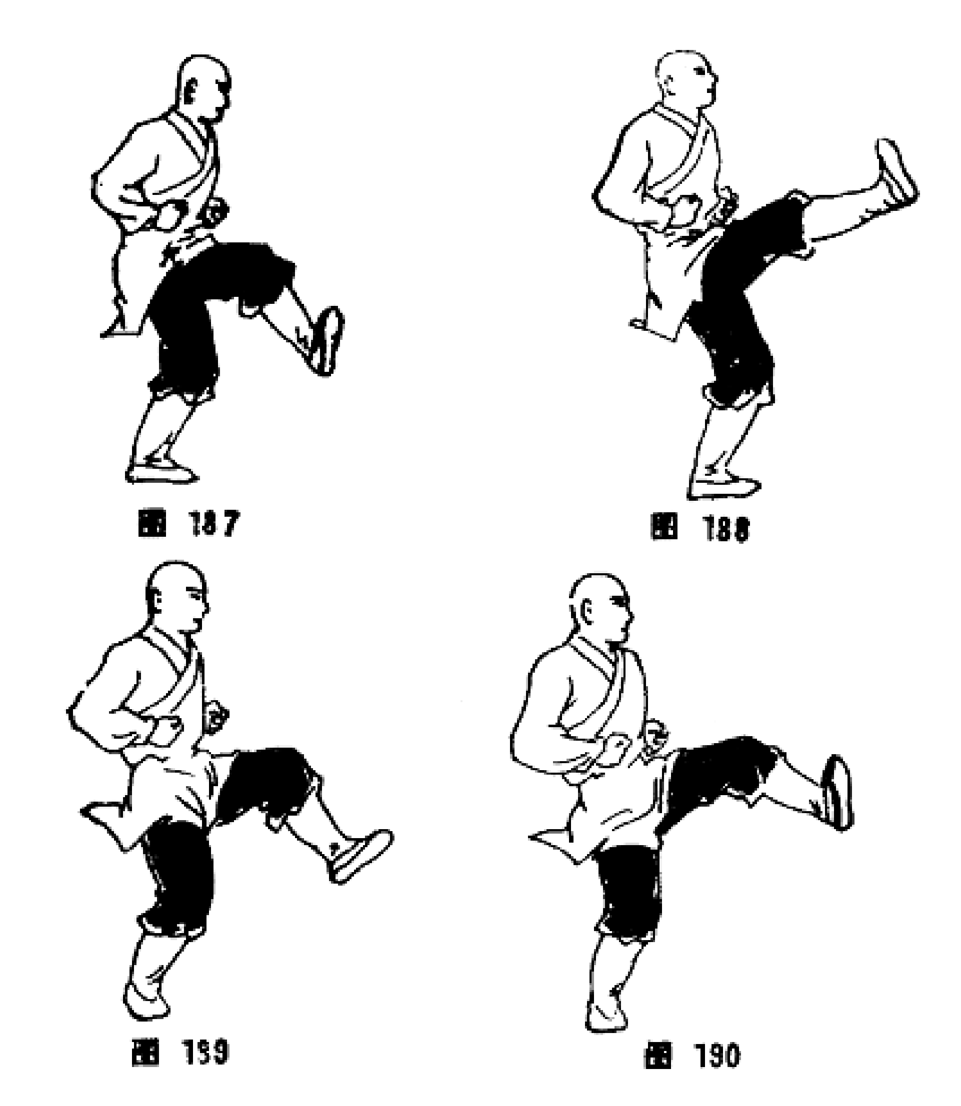


图 187　　图 188

图 189　　图 190

尖上勾。用力向前蹬出，与腹同高，力达脚跟，蹬出后迅速收回。左右交替，反复习练（图191、192）。

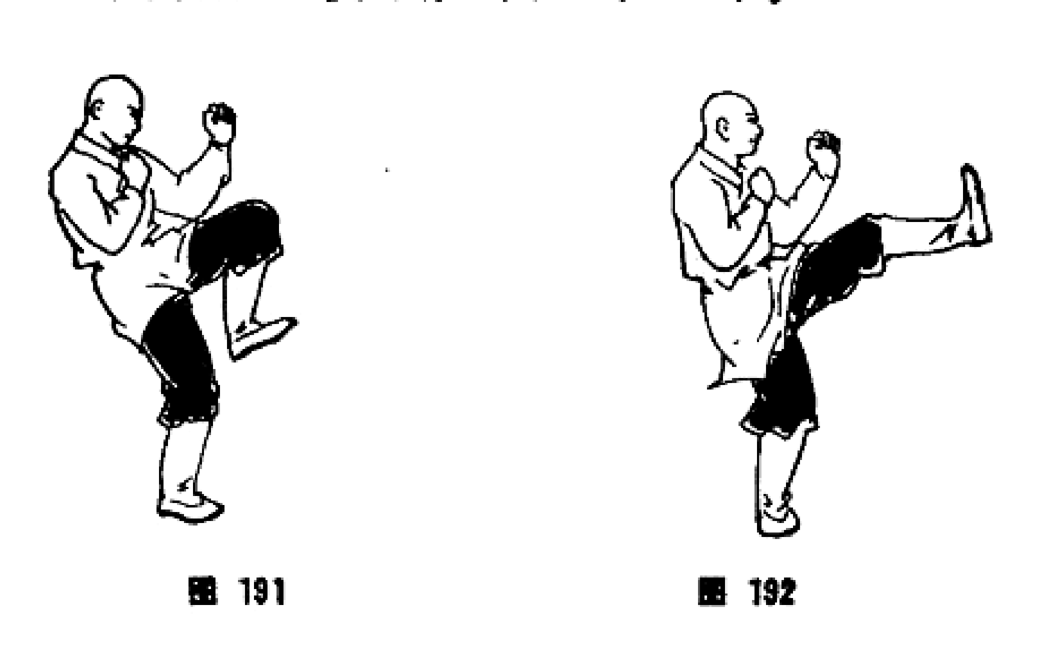


图 191　　图 192

（10）后蹬腿

左腿支撑，体向右转。右腿屈提，身体略前倾，向后蹬出。攻击对方的裆部、膝盖等位置。目视后下（图193、194）。

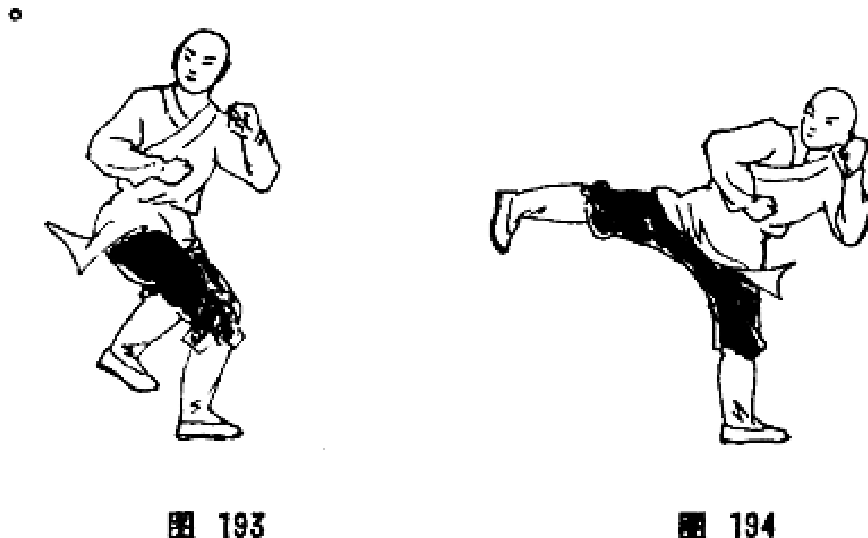


图 193　　图 194

（11）侧踹腿

两腿交叉站立，左腿屈膝上提，脚尖内扣。左腿由屈至伸向左上方（高踹）、左前方（平踹）、左下方（低踹）用力踹出，力达脚跟。左右交替，反复练习（图195、196）。

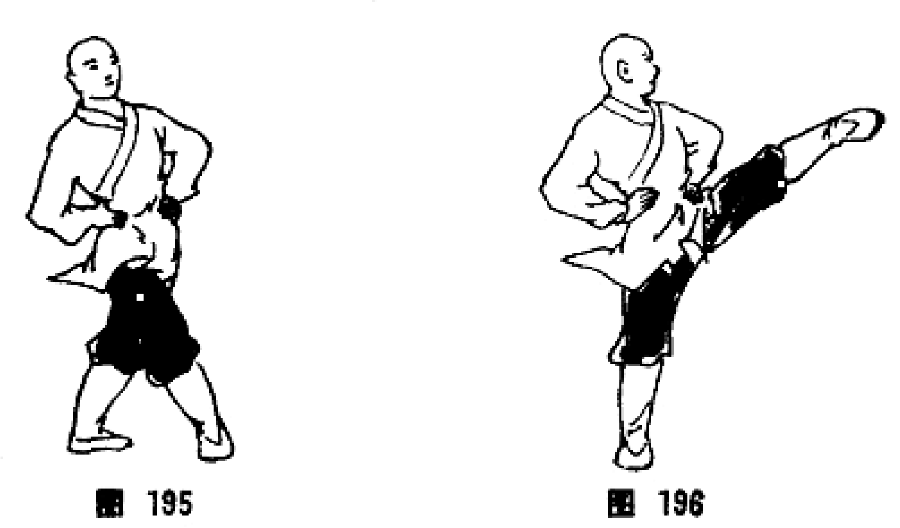


图 195　　图 196

（12）右横踢

左腿支撑，体向左转动。右腿屈膝提起，以大腿带动小

腿，借用转体之力，向右前方横踢，力达右脚背（图197、198）。

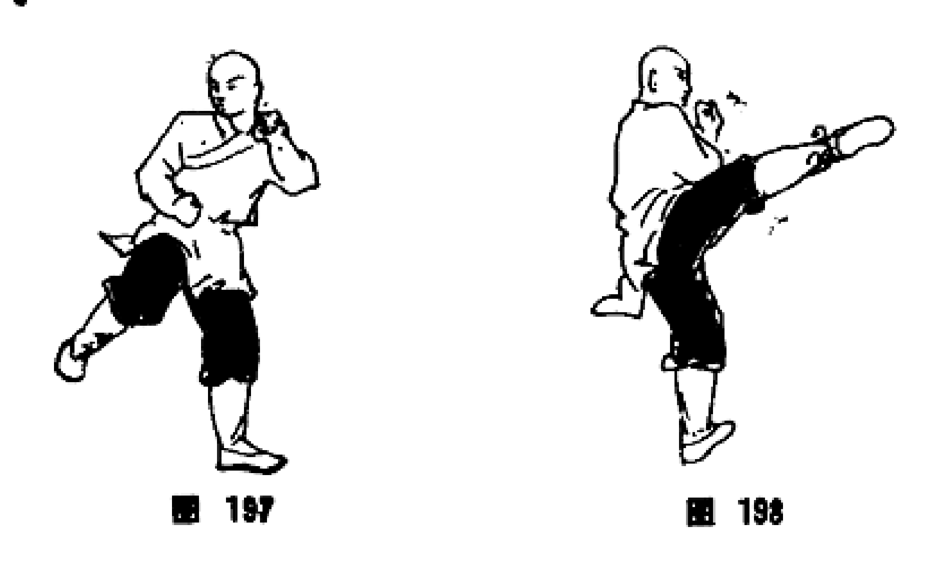


图 197　　图 198

（13）左横踢

右腿支撑，体向右转动。左腿屈膝上提。左脚背用力，向左前方猛力横踢（图199、200）。

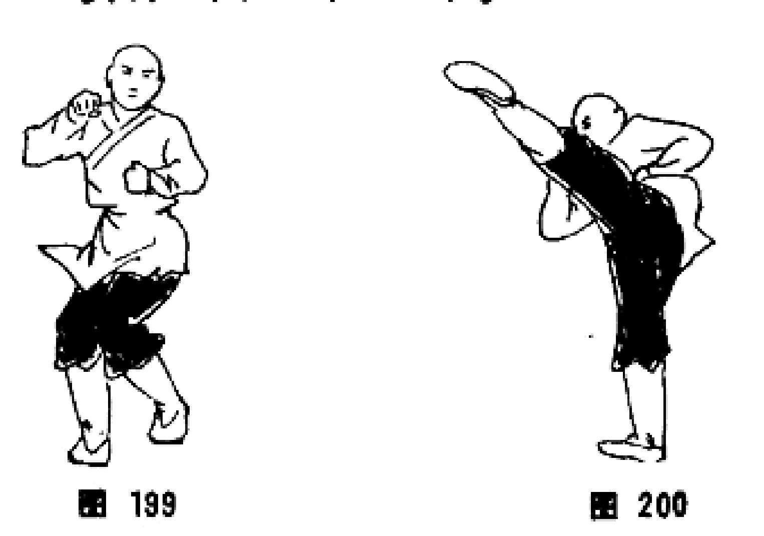


图 199　　图 200

（14）后摆腿

一腿支撑，一腿屈膝上提。体向左（右）转动，以大腿带动小腿与转体同时，向后方摆击，力达脚根。左右交替，反复练习（图201、202）。

（15）下踩脚



图 201



图 202

从自然姿势开始，左脚向前上半步，膝部微屈，脚尖向前；右腿屈膝提起，脚尖外撇斜向右上，脚底用力向前下方猛踩。左右交替习练（图203、204）。



图 203



图 204

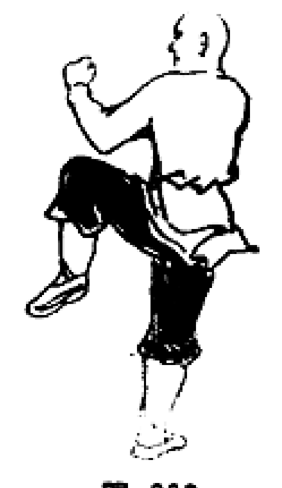
5.膝的顶撞技法

（1）上顶膝

从自然姿势开始，左脚支撑，体向左移。与之同时，右腿屈膝上提，膝尖上侧用劲猛向上顶。左右交替，反复习练（图205、206）。

（2）前顶膝


图 205


图 206

从自然姿势开始，右脚快速向前一步，脚尖外撇。左腿随即屈膝上提，膝尖用力向前猛顶。重心要稳定，大小腿要夹紧。左右交替，反复习练（图207、208）。


图 207


图 208

（3）右横膝

从自然姿势开始，重心左移，左脚尖外撇支撑体重。右腿屈膝提起，膝尖用力向左横撞。胯关节尽量放开，横击要凶狠、猛烈（图209、210）。

（4）左横膝

方法同右横膝，惟动作方向相反。左右交替，反复习练（图211、212）。



图209



图210



图211



图212

三、罗汉拉手108招

1.倒提金炉（黑裤者为甲，白裤者为乙，下同）

提膝抓面出奇招，右拧左扭急化脱。

假攻实退虚中实，倒提金炉后撅臂。

（1）乙提膝抓面，甲收步反撞

甲乙二人面对而立，乙左腿屈膝上提成左独立步。同时，右臂上举，右掌虚晃佯攻；左掌五指用力向前抓甲面部。目视甲头。甲微将右脚回收成右四六步。右臂外旋前伸，右手桡侧用力，向右上反撞碰击乙左腕内侧经渠穴。左手微向前按压，停于右肘关节内侧。目视乙左掌（图213）。

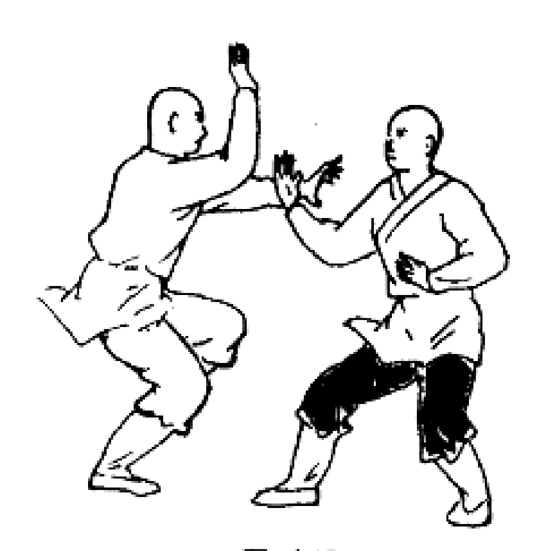


图 213

（2）乙弓步拍扣，甲右架左扭

上动略停，乙左脚向前一大步，成左弓步。上步同时，右臂微外旋，右掌用力向前拍扣甲头顶囟会穴；左掌五指微合下压，回收停于腹前。目视甲眼。甲被迫将右脚后退一步



图 214

成左四六步。同时，右臂内旋用力向右架挡；左臂外旋，左掌向上托，五指用力抓捏乙右肘关节曲池、少海穴（图214）。

（3）乙挂压前推，甲蹲身抓拉

上动不停，乙急忙将右臂滚动下砸，再向前推右掌击甲鼻。甲左转身上左步，重心下降成歇步。左转之时，左手抓捏乙麻穴；右手下插抓乙臀部。目视前上方（图215）。



图 215

（4）乙急挣脱逃，甲倒提金炉

紧接上动，乙急挣欲逃。甲两脚用力蹬地，臀部猛向后撅撞乙腹，双手抓、提一齐用力将乙向前上方提起，抛摔而出（图216）。

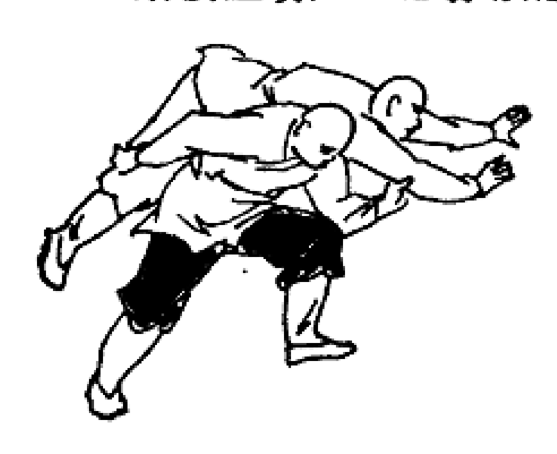


图 216

要点：虚招要时虚时实，假假真真。要求准确地抓捏穴位，五指要有扣捏之力。转身扣步的大小，要根据对手离自

已远近而定，贵在突然，迅雷不及掩耳。撅、抓、提、拉，与两腿蹬地要同时，动作合劲，连贯协调，一气呵成。

2.巧倒银瓶

拧捏点刺戳臂臑，提膝铲穴踩又踩。

撤步躲闪勾挂掌，巧倒银瓶力扣裆。

（1）甲直臂前击，乙缩身拨格

甲右脚向前一步，左脚跟进成右弓步。同时，右臂直伸，右掌用力向前劈砍乙头部承浆穴；左掌下拉，停于腹前。目视乙面。乙收步转身成右四六步。右臂上穿，小臂尺侧用力向右拨格甲腕支沟穴；左掌下拉，停于腹前。目视甲右掌（图217）。

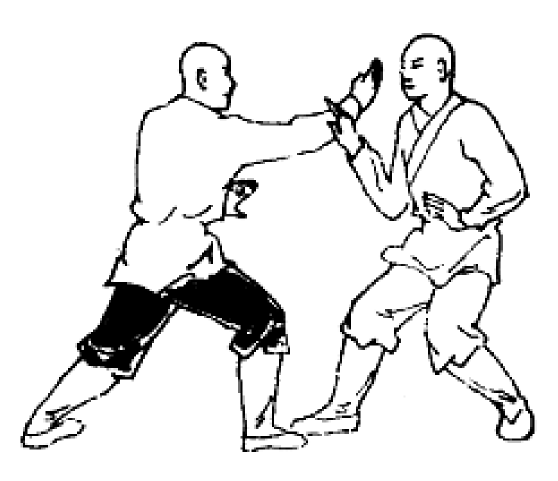


图 217

（2）乙抓腕捏穴，甲滚臂翻掤

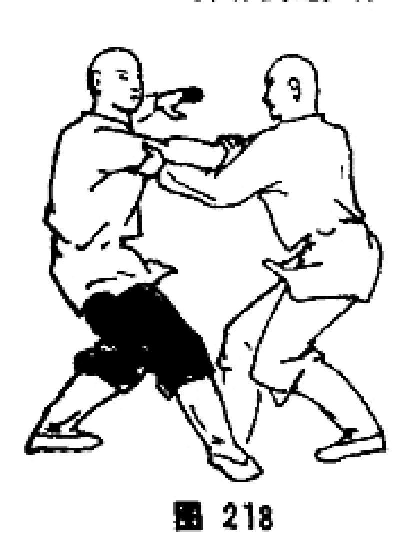


图 218

紧接上动，乙突然向右转体，右掌反刁抓握甲右腕列缺、太渊穴；左掌向前上捏扣甲大臂臂臑、青灵穴，向后下捋拉。甲急忙将身体重心后移成右四六步，体向右转，右臂内旋，小臂尺侧向外反崩，掤撞乙胸部，指

尖向左，掌心向下；左掌随之而动，上抬停于头左侧，欲向前击。目视乙鼻（图218）。

（3）乙提腿侧铲，甲收步勾挂

上动不停，乙身体重心左移，右腿屈膝上提，右脚外缘用力向前侧铲，踩踝甲膝上面血海穴，两掌停于体前护身。甲急忙将右腿收回，右脚停于左脚旁成左虚步。右臂内旋，右手向前下勾挂乙右脚跟。目视前下（图219）。



图 219

（4）甲巧倒银瓶，乙仰身后躲

紧接上动，甲左脚快速向前一大步，成左弓步。同时，右臂屈肘将乙右腿挑起，左掌用力向前下扣裆（图220）。

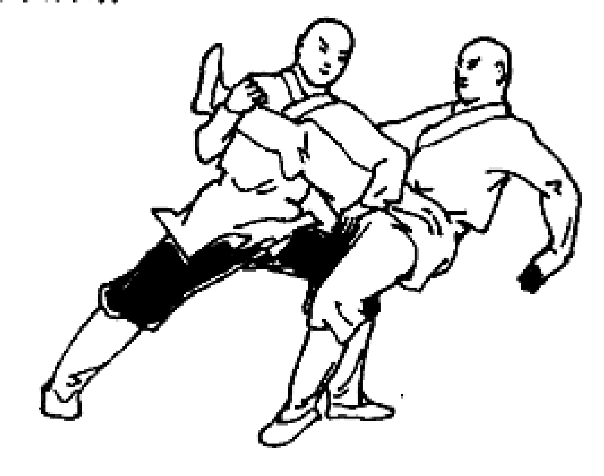


图 220

要点：抓捏穴位，与转身同时动作。提腿侧铲时，要随机而动，或弹、或踢、或踹，动作要迅猛。搬挑、上步、扣裆要同时。连贯协调，整齐一致。拳经云：“心要正，目聚精，手足齐至定会赢。搬挑扣裆同时动，打人如同拔小草。”

3.迎面三贴

上步砍耳出势狠，仰头后闪急贴臂。

滚臂穿目向上贴，推腕扣打拍面门。

（1）乙上步砍耳，甲右转截打

乙左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左六四步。同时，体向前俯，左臂前伸，左掌外缘用力向前砍甲右耳听宫穴；左掌下移，停于腹侧。目视甲头。甲右转身，两腿下蹲成右四六步。同时，左臂外旋，左小臂尺侧用力，向右截打乙肘内侧小海穴；右掌停于肘下。目视乙左掌（图221）。

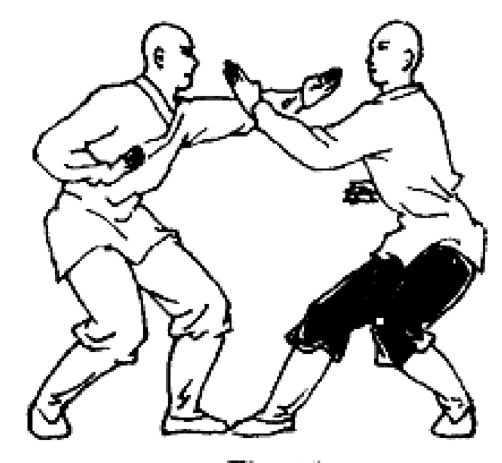


图 221

（2）乙滚臂上穿，甲捋挂反戳

上动略停，乙左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左四六步，体向右转，左臂外旋，左掌指尖用力，向前上方穿戳甲眼睛，掌心向上；右掌随之而动，停于腹侧。目视甲面部。甲急忙将右脚后退一步成左弓步。同时，右掌上穿向右横拨乙小臂；左臂翻滚前伸，左指尖用力上戳乙两眉之间玄关穴（上丹田）。目视



图 222

乙面（图222）。

（3）乙扭身斜砍，甲撤步刁腕



图 223

上动不停，乙急忙向右扭身成左六四步。同时，左掌向右下斜砍甲臂部臑会穴；右掌随之后撤，停于胸侧。甲急忙收步回撤成左高龙形步，右掌翻动刁抓乙左腕脉门（图223）。

（4）乙退身斜撩，甲推腕扣面

紧接上动，乙左脚后退成右四六步。左臂拧转，左掌上撩甲下颌。甲左脚向乙右腿后上步成左弓步。右掌推乙左腕，左掌猛扣乙面门（图224）。

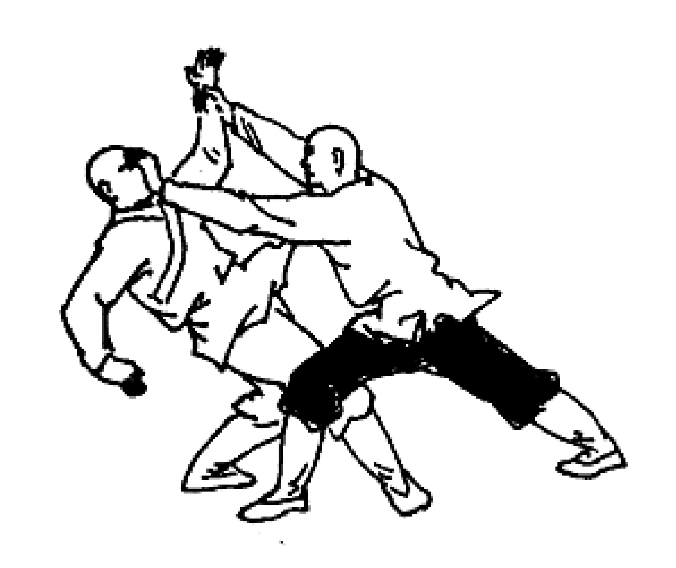


图 224

要点：探身砍耳与上步同时，拍打截面与转体合拍，动作轻重分明。贴臂、穿目、扣面，三招动作要连贯协调，一气呵成。上步、跟进、呼气合为一体。落势时手尖、鼻尖、脚尖，三尖相对，列成直阵。

4.回头望月

上势双抓握手腕，左拧右扭急挣脱。

闪身踩膝敌不晓，回头望月出奇招。

（1）乙上步双抓，甲左拧右扭

甲乙二人面对站立。乙右脚向前一大步，落于甲两腿之间，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，两臂快速前伸，双掌将甲双腕抓紧。甲急向后撤左步，成右四六步。同时，甲身体左拧右扭，不停晃动抖身，使对手找不到自己的重心。目视前下（图225）。

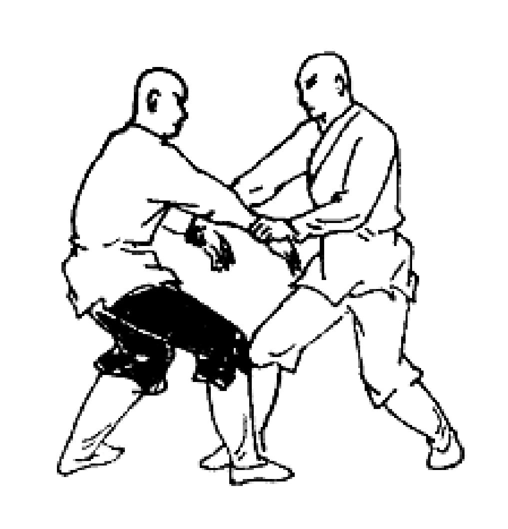


图 225

（2）乙勾绊斜推，甲提腿踹膝

上动略停，乙右脚向前一步，右脚尖内扣，以内脚背用力勾绊甲脚跟。同时，两手抓腕不松，斜推横捌。目视甲面。甲迅速向右转身，右脚退后一步，左腿屈膝提起成左独立步。而后，左脚用力向前下蹬踹乙膝关节下侧足三里穴。目视前下方（图226）。

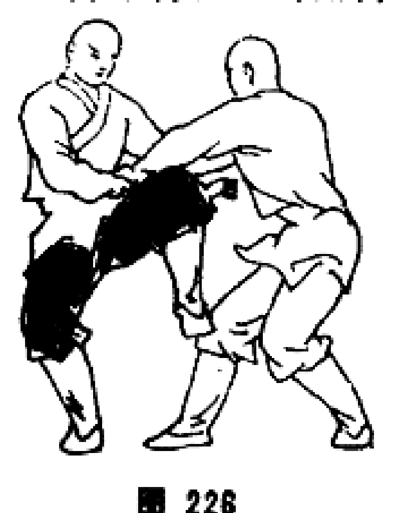


图 226

（3）乙提腿拍打，甲转身后击

上动不停，乙急忙将身体重心后移，右腿屈膝提起成右独立步。同时，右臂前穿而出，右掌向前下砍甲头上前顶穴；左臂屈肘回收，停于胸侧。甲急忙向右后转身，左脚向

后上一步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右臂屈肘上架；左掌指尖用力戳乙小腿(图227)。



图 227

（4）甲回头望月，乙急仰后闪

紧接上动，甲继续向右转身，左脚向后撤步，右腿屈提成右独立步。右掌指尖用力向后刺点乙面部睛明穴。乙急后仰躲闪（图228）。

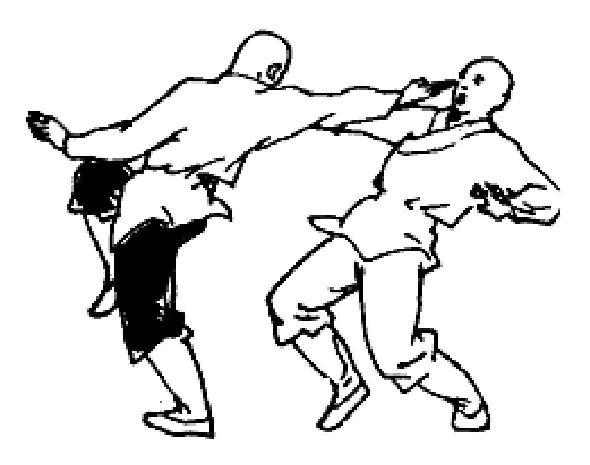


图 228

要点：转身蹬踹要先缓后快，贵在突然，迅雷不及掩耳。插击要穴与扭腰甩头同时，刺点时与转体合拍，整齐有力。要做到连贯协调，一气呵成。拳经云：“攻在他人前，防在他人后。有攻而无防，落的手脚忙。”

5.金钩挂环

双掌上掤不离心，刁拉撞碰卸小臂。

金钩挂环招法奇，提腿反撩急转身。

（1）乙上步击目，甲穿臂格挡

乙右脚快速向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，

右臂伸直，右拳用力向前上击打甲眼下承泣穴；左拳同时向下压砸，停于胸前。甲右脚向前半步成右弓步。同时，两臂外旋，双掌齐向上穿并向右格挡，停于乙右肘部外侧。目视乙右拳（图229）。

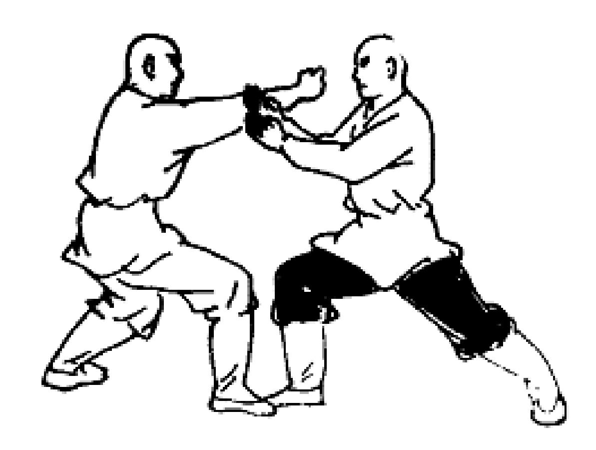


图 229

（2）乙转臂反弹，甲捋腕碰肘

上动略停，乙身体重心前移成右弓步。同时，右臂转动滚翻，小臂用力向右反弹斜撩，拳眼向下，拳心向右。目视右前。甲急忙向左闪身，左脚向左前跨一步，两脚全脚着地成左六四步。同时，右臂内旋，右掌翻转刁抓乙右腕，向右下捋拉，左肩前部用力，向前撞碰乙肘关节后侧。左掌成拳停于左腿上侧。目视前下（图230）。

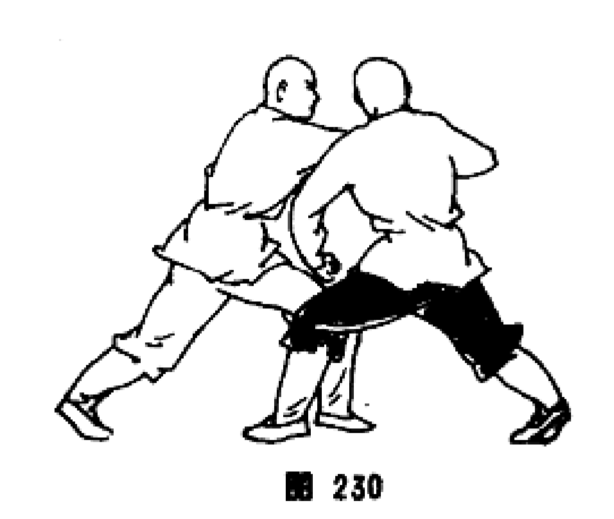


图 230

（3）乙滚臂化解，甲金钩挂环

上动不停，乙急忙左、右扭身抖动。右臂滚翻前送，上穿化解。

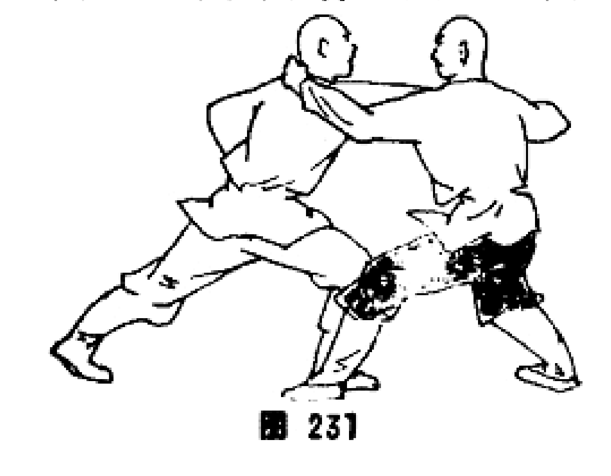


图 231

甲右掌抓紧乙右腕脉门，左拳用力向前上侧摆动，勾打乙右耳下侧颊车穴。目视乙眼睛（图231）。

（4）乙低头躲闪，甲提腿反撩

紧接上动，乙急忙向右闪身，低头躲闪。甲体向右拧，右腿内侧用力向前踩撞乙右腿。同时，右手向右后捋拉；左拳面用力击打乙后脑死穴。目视乙头（图232）。



图 232

要点：双穿掌时，两肘要求内扣合抱，并凭借扭腰之力向右上架格。碰撞腿部要与捋拉、击后脑同时动作，一齐用力。拧身回头要快而果断，协调和顺。拳经云："击首则尾应，击尾则首应，击中节首尾皆应之。"

6.左右坡腿

左勾右坡勤习练，跟步捋拉记心间。

左右转闪寻空攻，熟能生巧自灵验。

（1）乙上步击打，甲含胸拨挡

乙右脚向前一大步，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，右拳直向前伸，拳面用力向前直捣，崩打甲胸部乳根

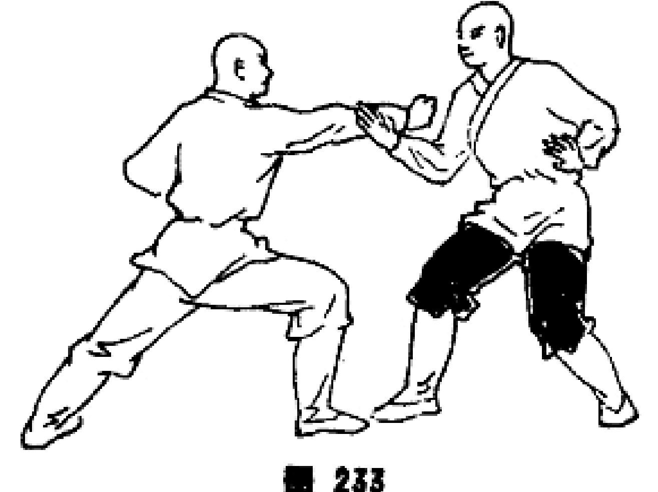


图 233

穴；左拳微向回收，停于胸侧。目视甲面。甲急忙将右脚收回半步，成右四六步。同时，含胸缩身。右臂屈肘，右掌背部向外拨打，左掌停于胸侧（图233）。

（2）甲扭身左坡，乙抬脚扭化

上动不停，甲急向右转，身体重心右移至右腿，左腿屈膝，脚尖内勾，以里脚背用力向前勾踢乙脚跟外侧昆仑穴。同时，右掌向上拨推乙右拳；左臂尺侧用力向下斜砍，横击乙胸腹。目视左下。乙急忙屈膝提腿，身子扭动化解。左掌下插击推甲左掌；右臂向上斜撩。目视右前（图234）。

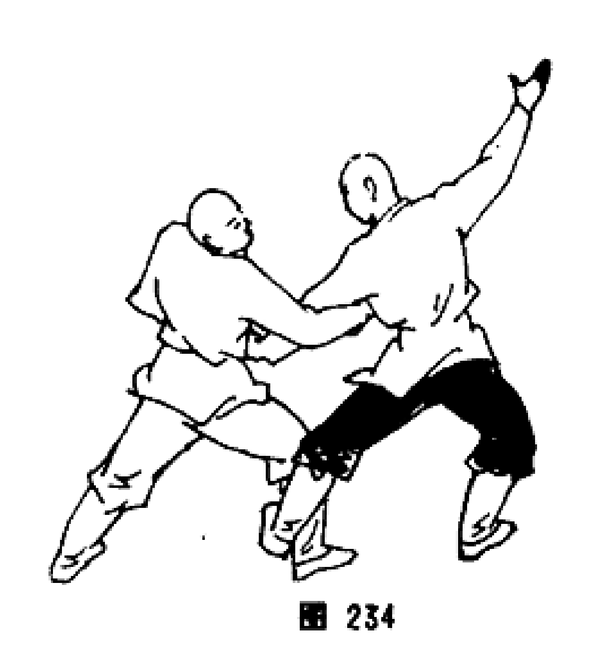


图 234

（3）乙拧身击打，甲缩身撤步

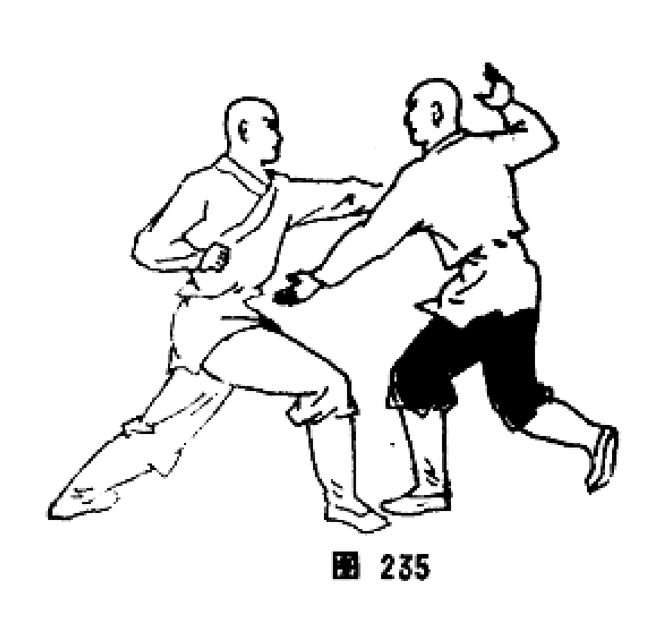


图 235

上动略停，乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，左掌猛向前击打甲乳根死穴；右拳随之而动，回收停于腰间。甲急速向后撤步，含胸躲闪。左脚全脚着地，右脚跟提

起（图235）。

（4）乙跟步撩挑，甲左转坡腿

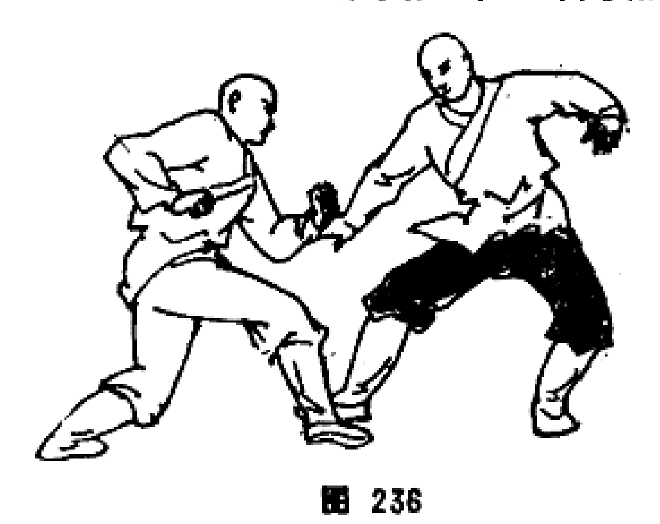


图 236

紧接上动，乙向前逼近。左掌变拳向上挑撩甲下颌。甲体向左转，重心左移，左腿支持体重，右脚尖内扣，里脚背用力向左勾踢乙右腿内侧三阴交穴。右臂外旋，向前下斜砍（图236）。

要点：击打要快速有力，左右坡腿要突然果断，疾攻疾回。重心随身转移，手足齐到，着力点于脚面内侧。拳经云："手打三分足打七，五营四梢要合全。气随心意任我用，硬勾硬踢斜身劈。"

7.白猿搬枝

上步击掌扣神庭，扭身下蹲躲中闪。

双手拧臂急翻转，白猿搬枝扛顶撅。

（1）乙上步砍头，甲闪身横截

乙右脚向前上一大步，左脚蹬地跟进，成右弓步。同时，右掌指尖用力向前上穿，再向下砍甲头前神庭穴。

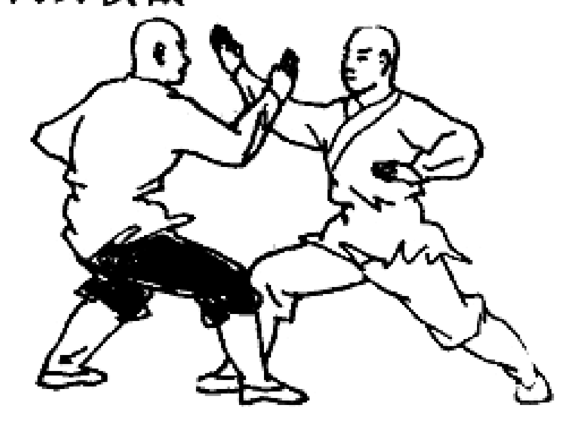


图237

甲急忙向右闪身，右脚微收成右四六步。同时，右小臂尺侧用力，向左砍截乙臂部上廉、下廉二穴；左掌收回，停于胸前。目视乙右掌（图237）。

（2）乙拧身下劈，甲转提双抖

上动不停，乙右臂外旋回挂，向左下劈砸甲脉门；左掌五指紧抓成拳停于腰间。目视前下方。甲急忙右转身，右膝曲屈上提，成右独立步。两臂外旋，双掌一齐用力向上掤乙右腕关节。指尖向前下，掌心相对。目视前下方（图238）。

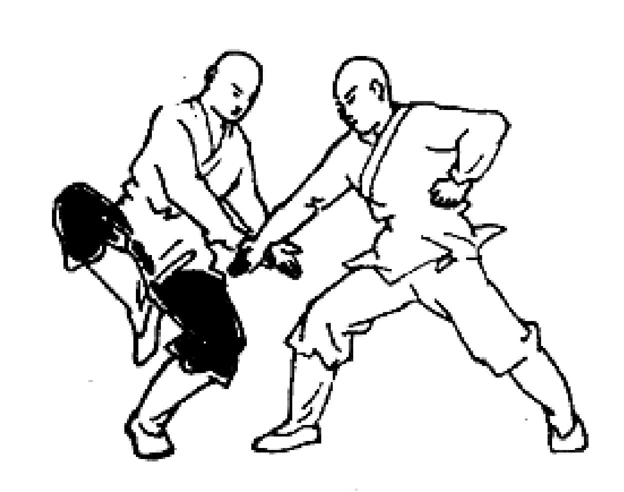


图 238

（3）甲抓臂扭转，乙推肩顶臀

上动不停，甲迅速右转体，成马步。两手一齐抄抓乙右腕脉门、手三里穴，顺时针扭转，欲使乙手心向上（使乙肘成反关节）。目视前下。乙见势不妙，急忙坠肘下沉，左掌推甲左肩，右膝用力顶撞甲臀部。目视前下（图239）。



图 239

（4）甲白猿搬枝，乙蹬地前翻

紧接上动不停，甲双手用力拧转乙右手臂，当拧至其手



图 240

心向上时，两脚快速蹬地，左肩用力向上顶托乙肘关节下侧，臀部用力后顶拱撅乙小腹，双手抓臂用力下搬，将乙小臂折断、肘关节脱臼。乙急蹬地前翻（图240）。

要点：缩身砍截要迅速，扭身要快，动作要小巧严谨。抓腕转体要求突然果断，拧腕拉臂、肩扛、臀撅，要协调一致，周身一气。即不松软漂浮，也不可以僵硬呆板。拳经云：“气浮心，意随我用，搬枝撅扛出奇招。”

8.野马蹬槽

扭身斜打砍头掳，抬脚弹踢遇双抓。

收腿回拉侧俯身，野马蹬槽首尾应。

（1）甲进步击面，乙左闪斜打

甲右脚向前一大步，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，两臂内旋，双掌（右掌在前）一齐向前下方用力劈打，击乙额前神庭穴。目视乙头。乙急忙向右闪身，右脚随即回收，



图 241

两腿屈膝成右四六步。同时，体向右转，右臂前伸，右掌小指侧用力，向前下斜砍甲臂部孔最穴；左臂架于头上（图241）。

（2）甲垫步弹踢，乙收身双抓

上动不停，甲左脚向前垫半步，右腿屈提，脚面绷紧，脚尖用力弹踢乙大腿阴包穴。两臂内旋，右掌停于大腿上侧；左掌收停于腹侧。乙急忙向后收腹，右脚尖外展成右高龙形步。同时，双掌一齐向下抓甲小腿交信、解溪穴。目视前下（图242）。

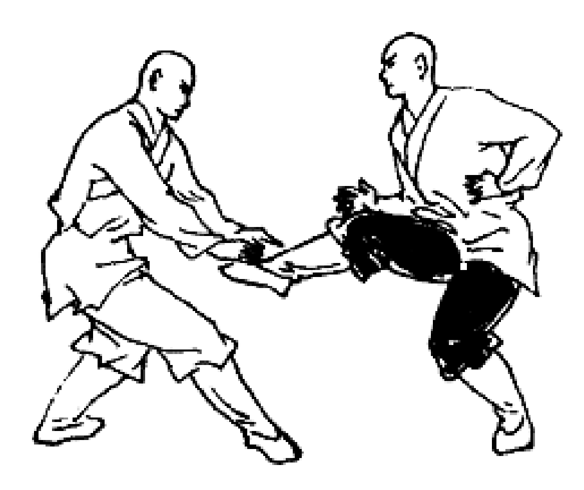


图 242

（3）乙退步拧拉，甲侧俯收腿

上动不停，乙右脚后退一步成左六四步。同时，双手抓穴不松，并拉捋拧扭。甲迅速右后转体，右脚收回落地，左腿屈膝上提欲向后蹬。同时，向右下俯身，双手掌心向下扶在地上。目视左后（图

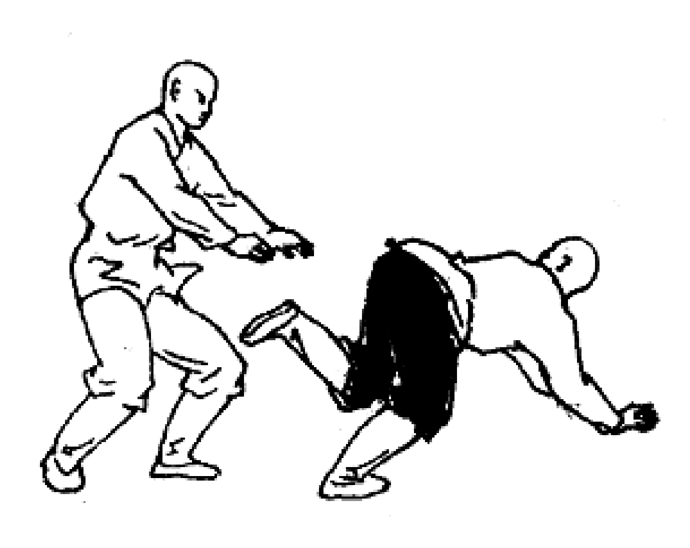


图 243

243）。

（4）乙仰身勾挑，甲野马蹬槽

紧接上动，乙向后仰身。左脚尖内勾，挑踢甲左小腿。

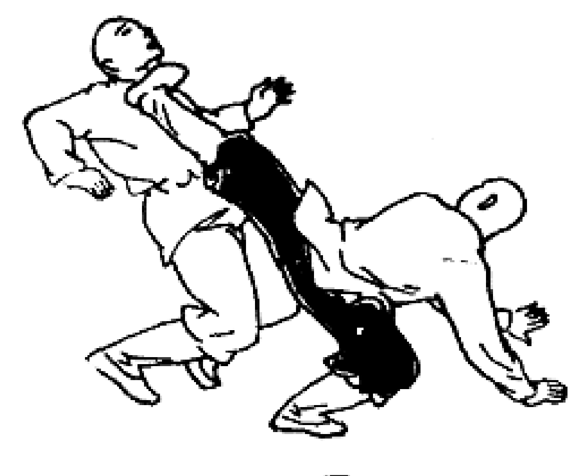


图 244

甲体向前倒，两臂伸直，双手用力推撑地面。左脚尖内扣，脚底用力向后上蹬乙颈部廉泉穴（图244）。

要点：退步、上步双抓时，体要向左（右）闪身，手要虚晃，然后迅速冲上前去抓握。转体时注意倒地动作，两臂推撑与脚向后蹬要同时整劲。拳经云“手打三分足打七”、“手是两扇门，全凭足伤人”。

9.返身戳掌

二龙戏珠刺眼睛，勾挂戳穴连续攻。

扭身急化闪转解，

返身戳掌快如风。

（1）乙上步插目，甲左闪架格

甲乙二人面对站立。乙右脚向前一大步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，左

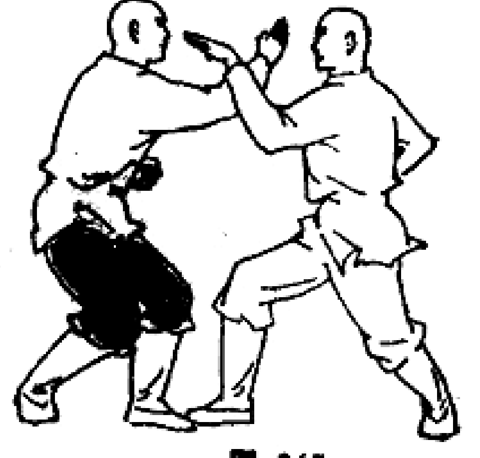
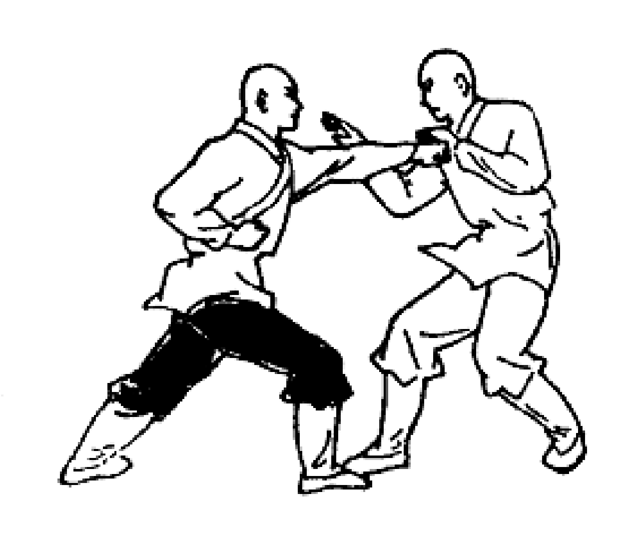


图 245

臂内旋，以左蛇形掌插击甲眼睛；右掌随之而动，下移停于腹侧。目视甲眼睛。甲左闪身跨步成左四六步。同时，右臂向上架格乙肘关节曲泽穴（图245）。

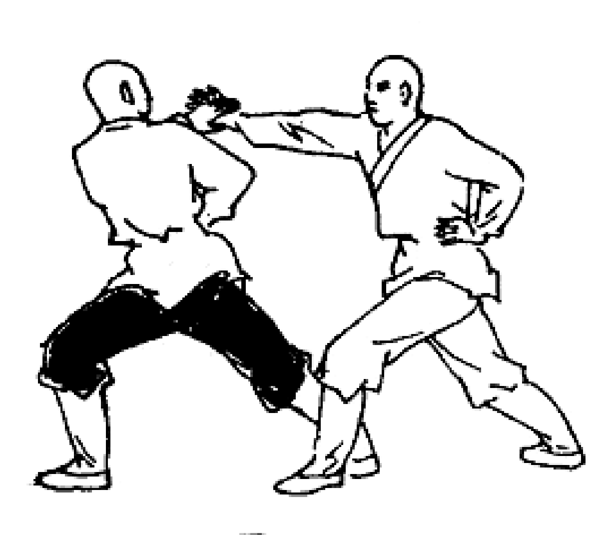
（2）甲转拨直打，乙侧身勾挂

上动不停，甲右脚向前一大步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌变拳向下挂砸，停于腹前；左拳拧钻而出，拳面用力向前直捣乙胸部期门穴，拳心向下。目视乙胸。乙右闪身，左掌迅速向下勾挂甲左腕关节；右掌指尖用力向前刺点甲鼻下人中穴（图246）。


图 246

（3）甲扭身拨架，乙跟步击臂

上动略停，甲急向左转身成左弓步。左掌向左上拨架格挡，右拳随之而下移，停于腹侧。目视右前。乙左脚快速向前一大步，右脚蹬地跟进成左六四步。同时，右掌根用力向前推击甲右臂肩髎穴，左掌下压停于腰间。目视甲耳（图247）。


图 247

(4) 甲返身戳掌，乙急退斜拍

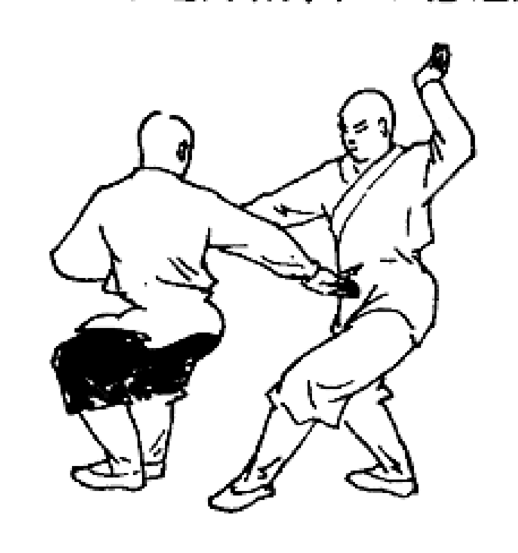


图 248

紧接上动，甲迅速降低身体重心，右脚向左脚弓处靠拢成右并步。右掌指尖用力反戳乙腹部关元穴。乙急后退，右臂斜格甲肘（图248）。

要点：左刺、右点为二龙戏珠，出招时一定要凭借扭腰之劲力。转身架格与收步同时，直捣与上步合拍，快速整齐。并步、指戳动作要严谨，在快速中带有一种弹力，五指并伸，掌心微扣。“起如箭钻落如风，消息一动鸟难飞”。

10.进步横冲

上步劈砍击水突，扭身下切砍三里。

进步双抖撼敌根，上步横冲敌速跌。

(1) 乙上步砍颈，甲含胸抓托

乙右脚快速向前一大步，左脚蹬地跟进成右弓步。右臂前伸，右掌用力向前下砍击甲颈部水突穴，左掌随之而动，停于体侧。目视甲下頜。甲急忙向后闪身，

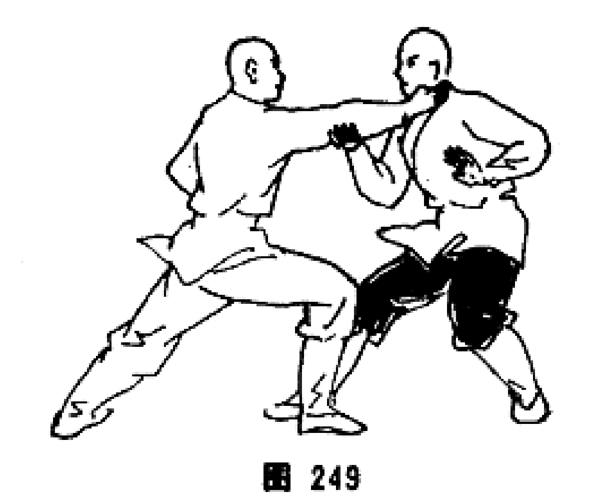


图 249

重心后移成右四六步。同时，右掌向前上托，五指用力抓乙肘部曲池、小海穴；左掌停于胸前（图249）。

（2）乙仰身割切，甲上步斜推

上动略停，乙重心后移，体后仰。右脚撤回成右高虚步。同时，右臂坠肘，右掌小指侧用力，向后下割切；左手向前扶在右肘内侧一齐向下用力。目视右指尖。甲右脚向前一大步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右臂内旋，右掌用力向前推砍乙前臂手三里穴。左掌随之下按前推，停于右肘下。目视乙面（图250）。



图 250

（3）乙退步砸捶，甲碰膝双抖

上动不停，乙急向左闪身退步。同时，右掌五指抓紧成拳，向下砸甲右小臂偏历穴；左掌收回停于体侧。甲右腿横碰乙膝，右手抓乙右腕，左手捏穴，周身上下一齐用力顺时针抖动，力使对手断根（图251）。



图 251

（4）甲上步横冲，乙后仰摔跌



图 252

甲两脚同时蹬地使体前倾。双掌一齐用力向前上方推送，乙急后仰欲走脱（图252）。

要点：上步击打要同呼气合拍，闪身抓捏与重心移动同时，顺、逆时针绕环，都要以腰带动。抖动摇晃时要自然吸气，蓄劲；进步横冲时，要求脚落、掌到、气呼完。拳经云："腰为主宰，手足为先锋。不贪不欠，一寸为先。"

11.截腿滚捌

上势斜砍劈天府，截腿横摆踩迎面。

屈膝提腿向下捋，上步虚刺翻滚捌。

（1）乙上步砍臂，甲撤步格挡

乙右脚向前一大步，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，右掌小指侧用力，向前下斜砍甲臂部天府穴；左掌随之而动，停于体侧。目视甲面部。甲迅速向后退，前脚回收成右六四步。同时，右臂内旋上穿，向右反拨格

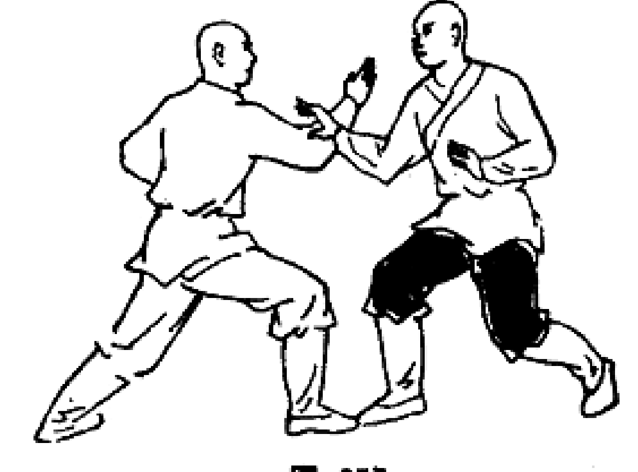


图 253

挡乙右小臂下廉穴；左掌停于左胸前（图253）。

（2）乙摆步抓捋，甲提脚踩膝

上动略停，乙右脚尖外摆，两腿屈膝微蹲成右高龙形步。同时，体向右转，两手齐抓甲小臂内关、手三里穴，向右下捋拉。目视甲臂。甲急忙将身体重心右移，左腿屈膝上提，脚尖外摆，脚底用力向前下踩踩乙胫骨（俗称迎面骨）。右掌顺劲前插，指尖向下，掌心向左；左臂屈肘收回，停于体侧（图254）。

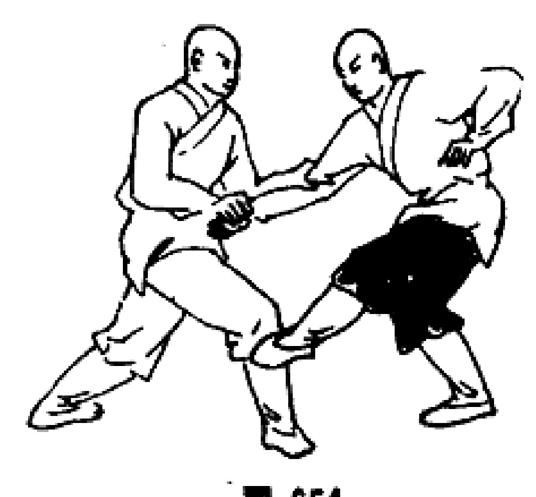


图 254

（3）乙提膝上顶，甲落步点打

上动不停，乙重心迅速后移，右腿屈提，膝盖用力向上顶，成右独立步。同时，双手抓甲小臂向右下捋拉。甲急忙将左脚向前横跨落地，脚尖外摆成右高龙形步。右臂顺劲（向下）划弧；左掌指尖用力向前插点乙面部（图255）。



图 255

（4）乙后仰躲闪，甲上步滚掤

紧接上动，乙迅速后仰抬头，松手躲闪。甲上右步成马步，肩峰、肘尖用力撞乙胸天溪穴。而后，两臂快速滚掤，

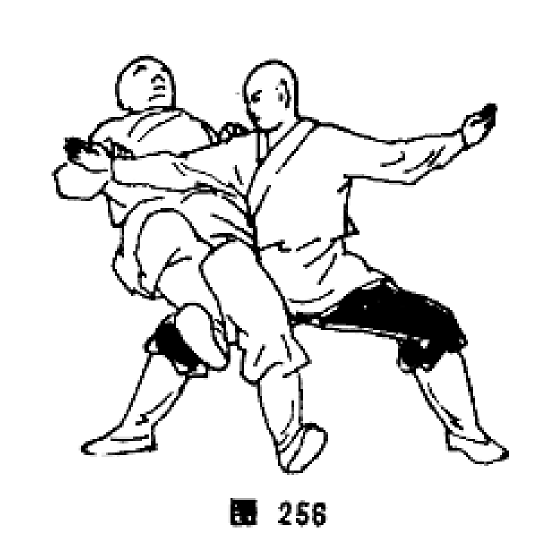


图 256

将乙击倒在地（图256）。

要点：劈砍、上步要同到。拨化要撤步扭身，提腿要快，踩膝要突然。退身斜捋与顶膝要同时动作，快速协调。上步肩撞、两臂滚掤要猛狠，不可以停滞，要一气呵成。拳经云："肩打一阴反一阳，两手只在洞中藏。盖世全凭滚掤功，蹬地束展敌命亡。"

12.蛇形刺掌

上势点穴刺期门，转臂砸肘缩身化。

蛇头掌击招法奇，抄架滚翻如烈炮。

（1）甲上步点穴，乙撤步下压

甲右脚向前一大步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右臂内旋，指尖用力向前刺点乙右胸天池穴，掌心向左下；左掌随之而动，停于腹前。目视乙胸。乙重心后移成右六四步，右臂向下用力挂压化解。左掌随之而动，向下移动，停于胸下。目视前下方（图257）。

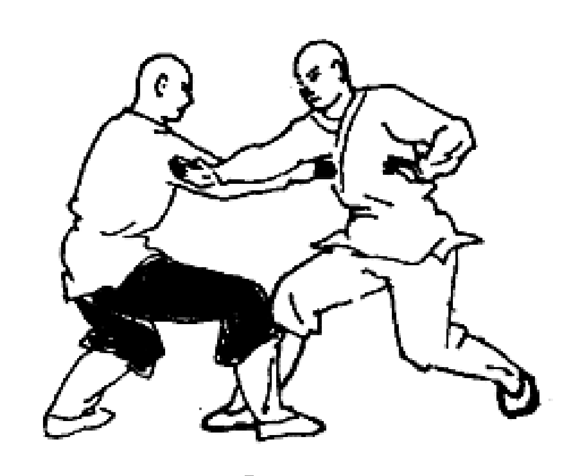
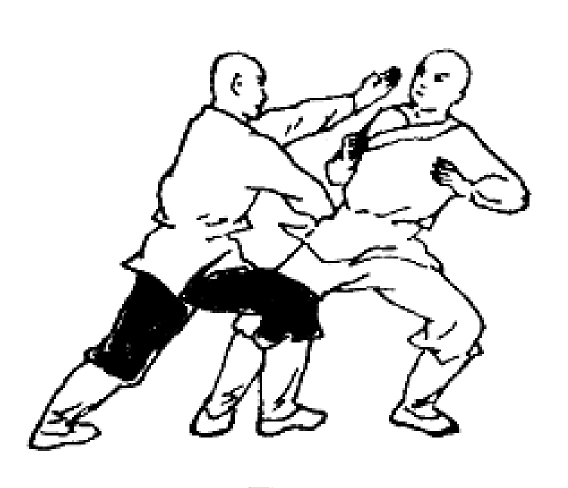


图 257

（2）甲反掌穿刺，乙转挂护肋

甲重心前移，左掌指尖向前直插。乙身体重心后移，上体后仰躲闪。右臂屈肘向下挂压，右手五指抓紧成拳，停于胸前；左掌随之而动。目视甲面部（图258）。


图 258

（3）甲蛇头掌击，乙闪身抓肘

上动不停，甲左脚向前一步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右手成蛇形掌用力击乙眼睛。目视乙前额。乙急向后退成右六四步，同时，体向后仰躲闪。两臂同时向外旋转，右掌上穿，抓托甲肘关节上侧肘髎穴；左掌指尖向前，欲向前刺出。目视甲掌（图259）。


图 259

（4）乙双穿劈打，甲抄架击腹

紧接上动，乙双臂上穿，小臂尺侧用力下砸。甲左脚向前上步成左弓步。同时，左臂向上抄架，右掌根前推乙腹部石门穴（图260）。


图 260

要点：挂压与后闪身同时动作，含胸与插掌合拍。蛇形掌刺对手眼睛与上步动作要协调连贯，一气呵成。抄架、击腹、上步动作要求严谨整齐。拳经云："打法先上身，手足齐至方为真。身似长蛇拳似炮，蛇头掌出吐芯疾。"

13.顺水推舟

联珠似箭向前崩，上穿下砸捋拨忙。

退步扭身反挑撩，顺手击咽急推舟。

（1）乙上步推胸，甲右闪拍打

乙右脚向前一大步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右手五指抓紧成立拳，以拳面用力向前崩打甲胸部神封穴，左拳随之而动，停于腹侧。目视甲胸。甲急忙向右闪身，右脚向前一步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，双臂内旋，两掌用力向前拍打乙大、小臂（图261）。

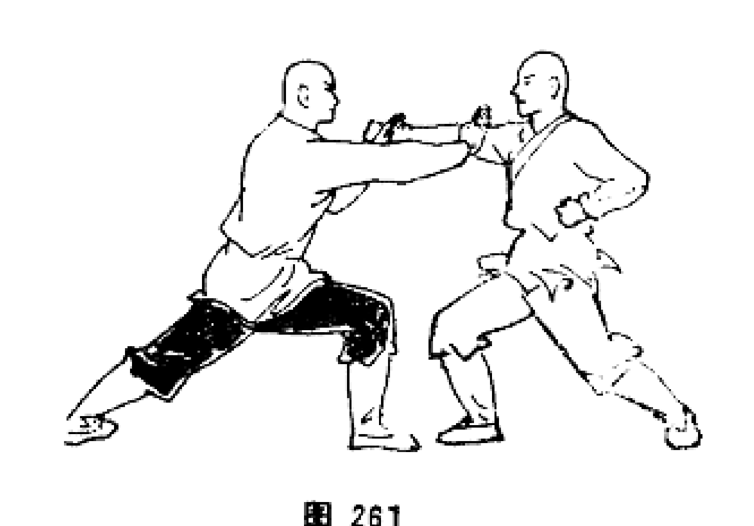


图 261

（2）乙转臂挑肩，甲撤步拨挡

上动略停，乙右脚向前半步，左脚蹬地跟进成右六四

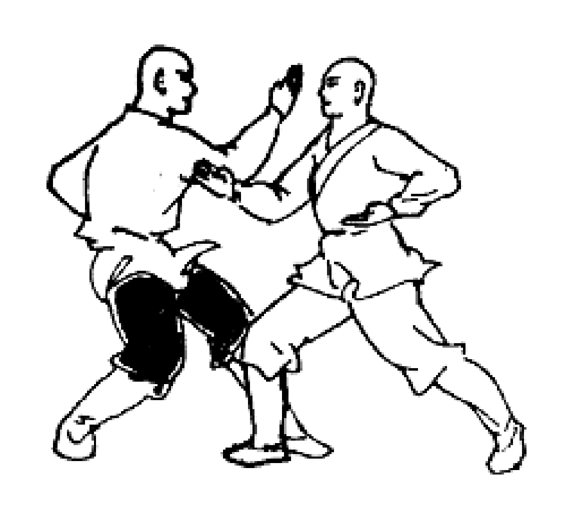


图 262

步。同时，右臂顺时针绕环，右掌向上挑甲肩下肩髃穴；左掌后拉，停于体侧，掌心向上。甲急忙向后退步，两腿屈蹲成左四六步。同时，右小臂用力向外拨挡；左掌收回，停于胸侧。目视乙面部（图262）。

（3）甲上步抓捏，乙撤步横打

上动不停，甲左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左六四步。同时，右掌向下翻压；左手前伸，抓捏乙大臂天泉臑会穴。目视前下。乙急忙将右脚撤回，两腿屈蹲成右四六步。同时，右臂用力向右横打。目视甲眼（图263）。

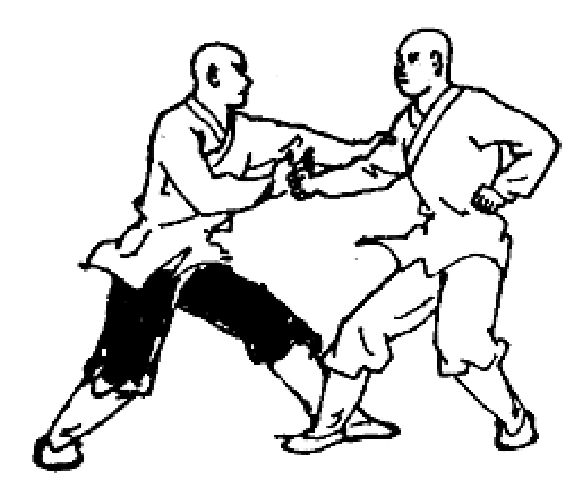


图 263

（4）乙滚臂下插，甲顺水推舟

紧接上动，乙右臂滚动，右指尖用力向下，点插甲腹部。甲右脚向乙右腿后上一步，并向后绊打。左掌捋拉，左掌扼喉，将乙推倒（图264）。

要点：上步双推要求手脚齐至。退步格挡时，注意身体不可过分后仰。上步抓捏大臂穴位时，要含有拉捋之劲力。

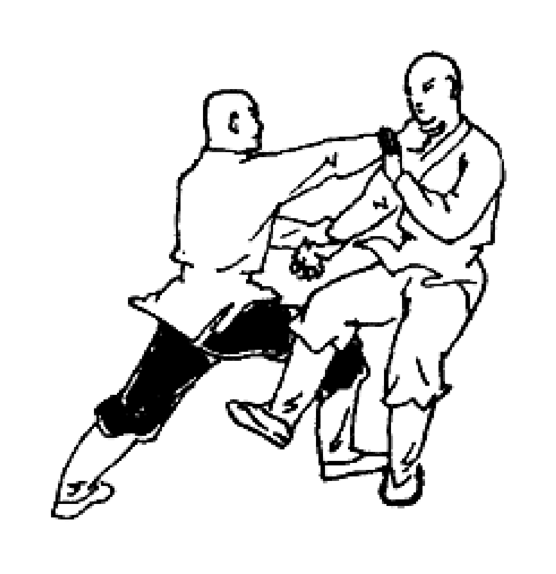


图 264

在对手后挣之时顺势推打。挡架之时先抓咽喉，再坐腕用掌根猛击其喉部廉泉穴。

14.扭身架打

进身掀肘挑下巴，
撤步翻身向上托。
刁捋反插招法巧，
扭身架打扣曲骨。

（1）乙上步掀挑，甲撤步上托

乙左脚向前上一大步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左臂曲屈，肘尖用力向前上挑掀甲下巴，左拳停于胸前，右掌扶在左拳面上一齐用力。目视甲下巴。甲重心后移成左四六步。两臂内旋，双掌向上穿出，掌根用力推托乙左肘关节上挪。目视乙面（图265）。



图 265

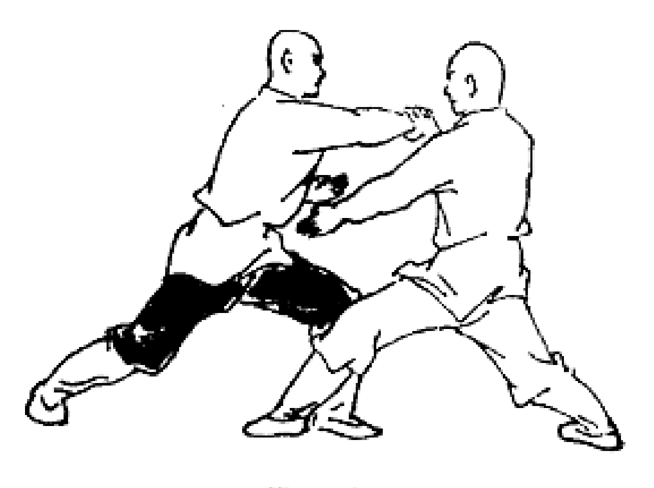
（2）乙刁腕刺腹，甲滚臂反崩

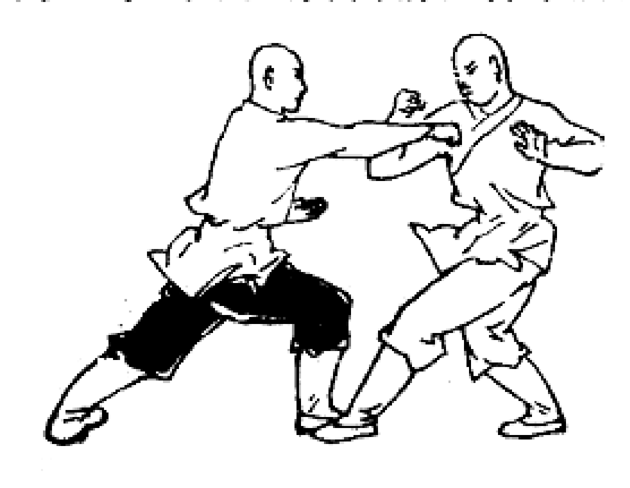
上动不停，乙左脚向前半步，右脚蹬地跟进成左四六步。同时，右掌从左肘下穿出，反刁抓握甲右腕捋拉，左掌指尖用力向前下插戳刺点甲腹部气海穴。目视前下。甲重心前移成左弓步。左掌用力向前下砍砸乙左腕上侧间使穴；右臂滚

动翻转，向右横崩碰撞。目视右前（图266）。

(3) 甲上步捶打，乙含胸下压

上动略停，甲右脚向前一步，左向前脚成右弓步。同时，右臂逆时针绕环，拳面用力向前捶打甲胸部玉堂穴；左掌，停于腹前，指尖微向上挑，掌心向右。目向前视。乙急将重心后移，左脚尖外摆成左高龙形步。右拳向左下砸甲右小臂孔最穴（图267）。


图 266


图 267

(4) 乙转身插目，甲扭身架打

紧接上动，乙突然右转身。左掌指尖用力插点甲眼睛。甲急忙右转体，右手向右上拨架乙左腕；左臂内旋，左掌用力扣打乙腹部曲骨穴（图268）。

要点：掀肘落步、


图 268

仰身，与推托同时动作。刁腕插点与扭身合拍，下压解脱时，身体向后拧转。扭身架打时，要先合劲吸足气，然后与呼气同时，将劲力全部发出击乙腹部。动作要协调一致，一气呵成。

15. 回身削肋

出洞刺穴暗中藏，屈膝砸腕硬如钢。

弓身上步扼咽喉，回身削肋不易防。

(1) 甲上步刺穴，乙独立反砸

甲右脚快速向前一步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右手五指并拢，指尖用力向前猛刺，点乙右胸期门穴；左掌随之而动，微下移停于腹前。目视前下。乙见甲来势迅猛，急将右腿屈膝提起成右独立步。同时，右臂外旋，以掌背面用力反砸甲右小臂温溜穴；左掌前伸，欲向前抓。目视甲面（图269）。

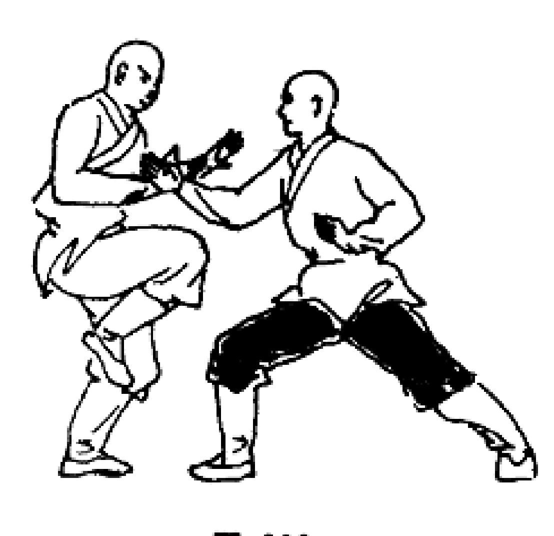


图 269

(2) 甲转臂下插，乙上步扼喉

上动略停，甲重心后移成右四六步。同时，右臂内旋，右指尖用力向前下插乙胸下鸠尾穴，掌心向下；左臂微向上抬。乙右脚快速向甲右腿后侧落步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右手拇指、食指用力向前抓扼甲喉管；左掌回收

于颌下（图270）。

（3）乙翻掌抓扣，甲反刁横切

上动不停，乙右臂内旋，右掌五指用力下抓甲胸部。左臂外旋，左掌用力横切甲肋部。甲重心前

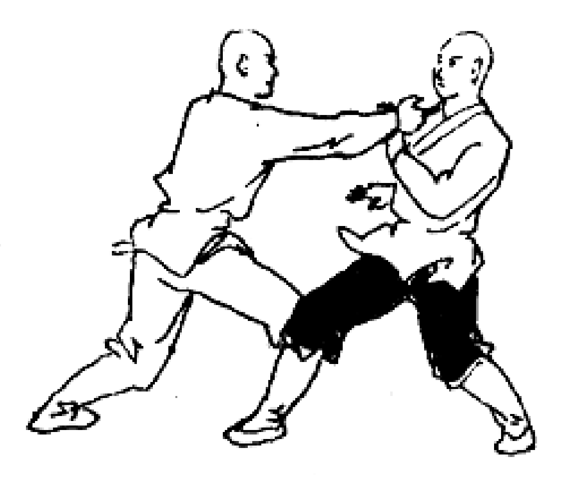


图 270



图 271

移成右弓步。左手反刁乙右腕脉门前推；右臂内旋，小臂尺侧用力向右横切格挡。目视前下（图271）。

（4）乙急转穿刺，甲回身削肋

紧接上动，乙急向右后转身成叉步。右臂外旋，右指尖用力上穿甲面部。甲左脚快速向前一步，右腿随之提起成右独立步。同时，转体摆头。右手指尖用力回削，砍、戳乙肋部（图272）。



图 272

要点：提膝迅速，下砸狠猛。插腿扼抓要同时用力。翻手抓心与扭身、砍打一齐动作，整齐一致。扭身翻掌要快速，回身削肋要突然，连贯协调，一气呵成。拳经云：

“起前手，后手紧催。提前腿，后脚紧逼。”

16.太公钓鱼

太公钓鱼莫性急，马步截目突转体。

虎爪前伸快抓头，耐心等待自上钩。

（1）乙上步挑捶，甲右闪左撞

乙左脚迅速向前一步，右脚蹬地跟进成左六四步。同时，左立拳直向前崩，坠肘、坐腕使拳向上挑撩甲下颌，右拳随之而动，停于左肘关节内下侧。目视甲鼻。甲急忙右闪身，右脚向前一步，左腿挺膝伸直成右弓步。右臂微外旋，右小臂向左撞击；左掌停于右肘下（图273）。

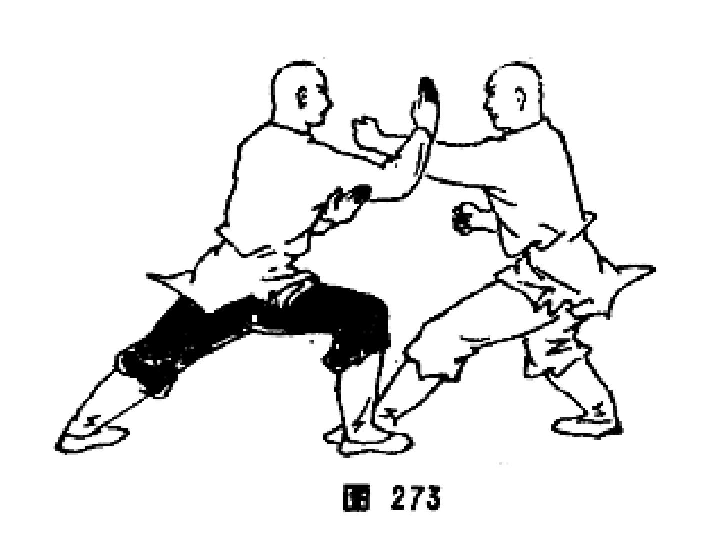


图 273

（2）乙虎爪抓头，甲拧身后刺

上动略停，乙左臂内旋，左小臂向上挑架甲右掌。而后，五抓用力向前抓甲头部；右掌随之前推。目视甲眼。甲急忙向左后转身，左腿屈膝上提成左独立步。同时，左臂外旋，左手由肋旁向后插击乙裆部，指尖向后下，掌心向上；右臂横拨，停于头侧（图274）。



图 274

（3）乙上步穿戳，甲马步绊打

上动不停，乙左脚前跨半步成左四六步。左臂外旋，指尖用力前戳甲后脑风池穴；右掌停于体侧。甲急忙向左后转体，右脚随转下落成马步。左腿向后绊乙左腿，右掌拍打甲上丹田（两眉之间）（图275）。

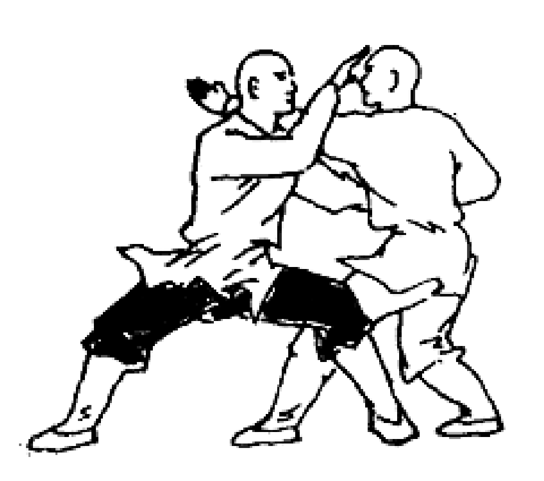


图 275

（4）乙仰身躲闪，甲蹲扭双切

紧接上动，乙急向后仰身躲闪。甲突然长体，双臂一齐向右横扫，蹲身向右下切，击打乙咽喉廉泉穴、肋下腹哀穴（图276）。

图 276

要点：向上挑撩时，注意松肩坐腕，扭转身体要虚实分明，抓捋击打部位要准确。长身、蹲身，要求升降分明，双切要迅猛狠毒。应勇敢、沉着、机敏、灵活。拳经云："扭身反刺插阴裆，蹲身横切敌命亡。"

17.横身突撞

左右大刀连续劈，砍架擿碰拧身防。
扭转掀肘迎面打，横身突撞击天池。

（1）甲上步劈头，乙右闪横砍

甲乙二人面对站立。乙右脚向前一大步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右臂用力向前下劈甲头顶上星穴；左掌下按停于腹前，目视甲头。甲急忙向右闪身，右脚横跨半步，左脚跟进成右六四步。右臂外旋，小臂尺侧用力向前上横砍乙肘部曲泽穴；左掌收于胸前。目视乙臂（图277）。

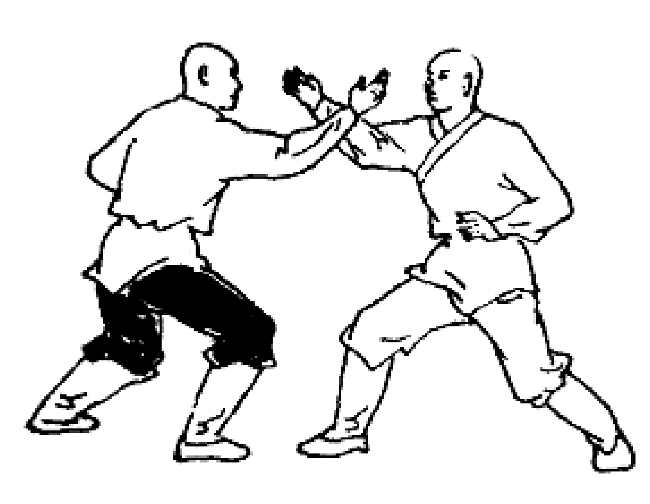


图 277

（2）乙扭身再砍，甲屈肘上架

上动不停，乙体向右转，左臂外旋上穿，左掌用力向下砍切甲头侧本神穴；右掌随之收回，停于胸前。目视甲头。甲见乙来势迅猛，急忙将左脚后退一步成右弓步。同时，两臂屈肘上架，右小臂尺侧用力撞乙臂部三阳络穴；左掌扶在右小臂内侧，一齐向上用力。目视前上（图278）。

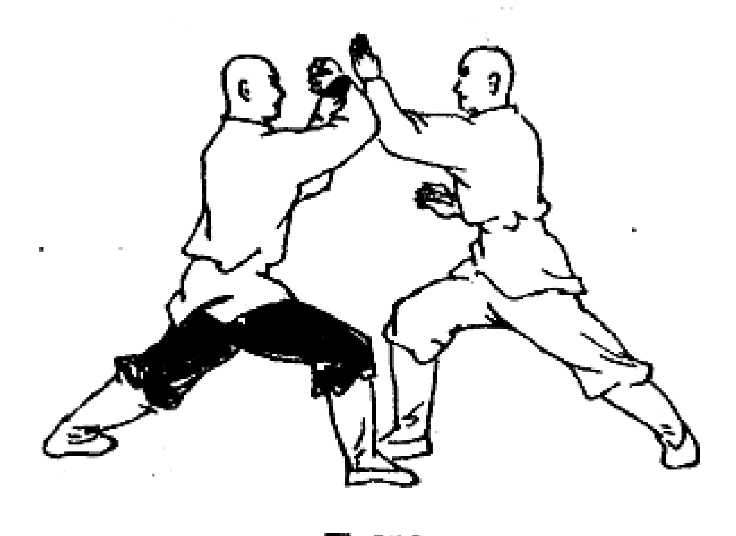


图 278

（3）乙拧转拍耳，甲转身横碰

上动不停，乙快速左转拧身成右弓步。右掌用力向前拍打甲左耳听宫穴；左掌回收，停于头顶上侧虚晃。甲急忙向左转身，重心左移成左弓步。右肘尖用力横碰乙大臂青灵穴；左掌扶在右臂上随之而动。目视右前（图279）。

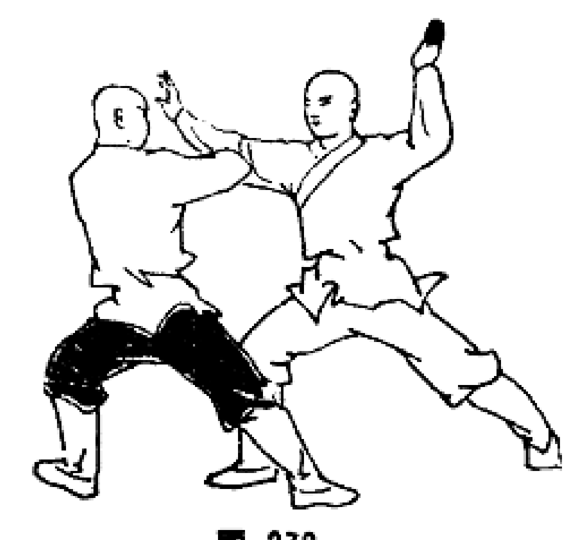


图 279

（4）甲右横突撞，乙收步急退

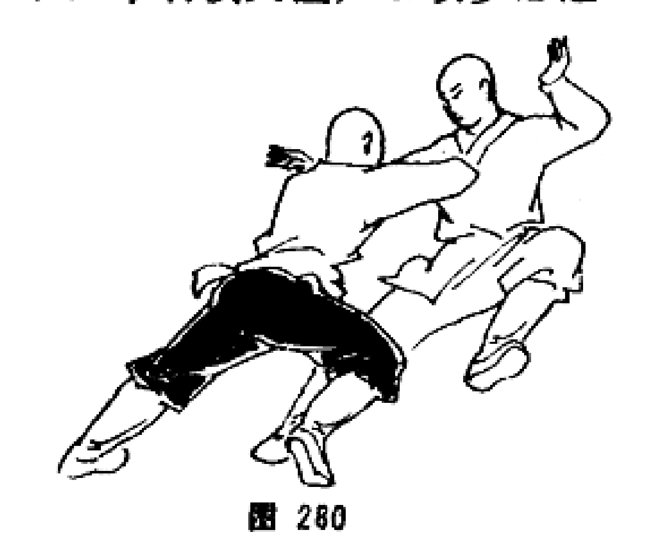


图 280

紧接上动，甲快速向右转体，右脚向前一步，成右弓步。右肘尖用力向前平扫横撞乙胸中庭穴。乙见势不妙，收步急退（图280）。

要点：左右连续劈、砍，要连贯协调。上架、左碰、横撞，要整齐一致，一气呵成。拧腿上步以腰为轴。拳经云：“发肘莫带形，带形必不能。横撞必合气，无气则没力。”又曰：“身正步稳，快速整齐。肘膝合顺，气力同至。”

18.携肩搜肚

出招上势砍肩胛，抓腕捋拉迎面挑。

扭身甩头肩撞胸，携肩搜肚勾下阴。

（1）甲上步击打，乙抓捋挑面

甲快速向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂上举前伸，右掌用力向前下砍劈乙肩下肩髃穴；左掌随之而动，停于右肩旁。目视乙面。乙快速向右闪身，右脚向前半步，成右六四步。同时，右手向右上刁抓甲右腕列缺穴；左掌指尖用力向前上挑甲面部（图281）。

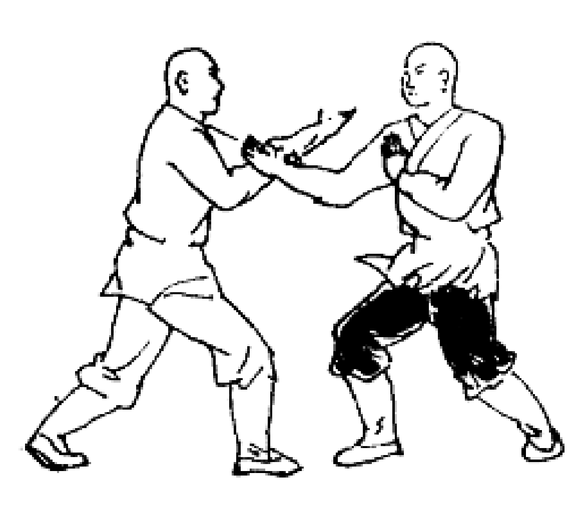


图 281

（2）甲旋臂外抓，乙扭身拍头

上动不停，甲右脚后退一步，成左六四步。同时，右臂内旋上架，反手抓乙右腕；左掌五指抓紧成拳，下移停于腹前。乙右脚快速向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右掌向上推送；左掌用力向前下拍打甲天灵盖（图282）。

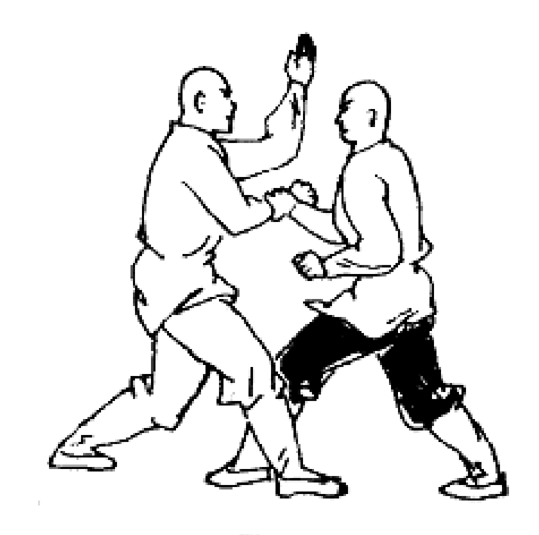


图 282

（3）甲扭身甩头，乙前跌肩撞

上动略停，甲体向右转，两腿屈蹲，成马步。同时，右手刁抓乙右腕向右下捋拉；左拳面用力勾击乙腰眼章门穴。

乙不由自主前跌，左脚快速向前跨步，右肩尖用力顺势前撞甲胸部乳中穴；左臂微外旋。目视前下（图283）。

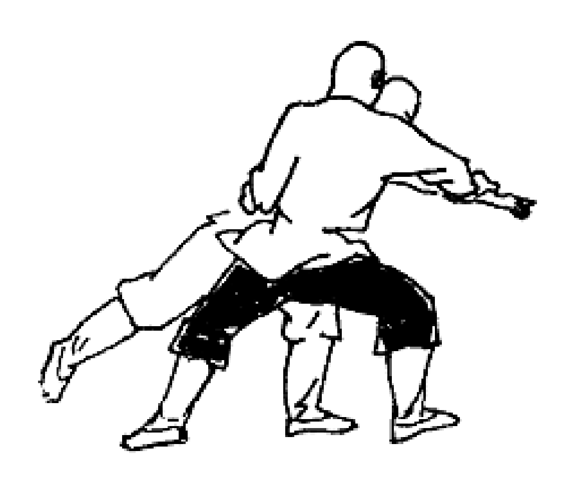


图 285

（4）甲勾手击裆，乙跌倒蹬踹

紧接上动，甲体向右转化解。在乙前跌之时，左手勾打乙裆部外生殖器。乙急忙向侧倒地躲闪，同时，右脚上抬蹬踹（图284）。

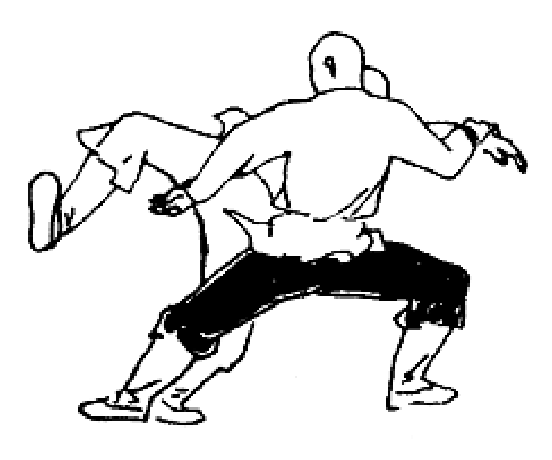


图 284

要点：右臂内旋上架，同拧腰甩头合拍，整齐一致，协调连贯。肘关节外撑时要圆活，并做到肩松肘坠。扭身与勾击裆部同时。拳经云："勾打下阴能致命，两手空放绕上中。绝招劝君勤习练，强身胜敌乐无穷。"

19.倒背金人

上步双抓十指紧，左转右拍急解脱。

刁腕拧身戳要穴，倒背金人斜贴身。

（1）甲双龙出洞，乙上步双抓

甲右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，两臂内旋，两拳一齐用力向前撞乙两乳。目视乙胸。乙重心前

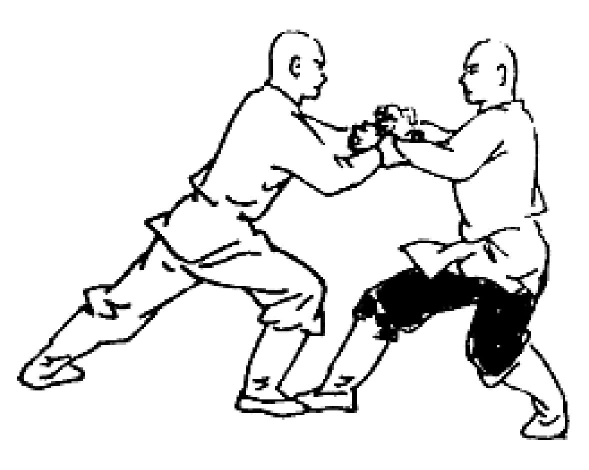


图 285

移，成右弓步。两臂内旋，两掌心向前上接抓，十指用力抓捏甲两腕内关、外关要穴。目视甲面部（图285）。

（2）乙左转右拍，甲双横穿掌

上动不停，乙右脚后撤半步，成右四六步。同时，顺甲向前撞击之劲力，向右后捋甲双臂，使之向前下摔跌。甲急忙上右步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，两臂内旋上穿，两拳变掌。左掌反刁抓乙右腕列缺穴；右掌根用力前击。目视乙胸部（图286）。

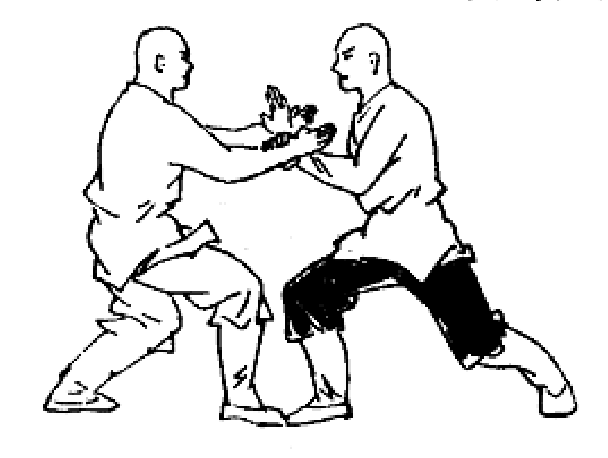


图 286

（3）乙上步绊打，甲点戳极泉

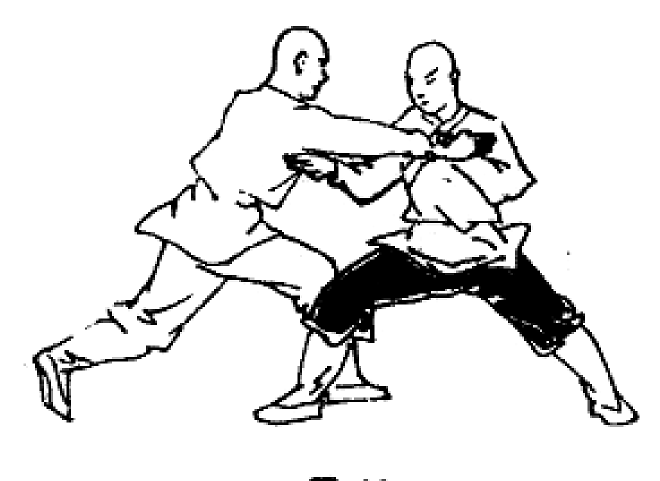


图 287

上动略停，乙重心前移，右脚提起向甲右腿后侧上步，小腿三头肌用力绊打甲小腿肚。同时，右掌上撩甲面部。而后，向前推甲锁骨；左掌前推，停于领

下。甲重心后移，左手抓乙右腕后拉；右臂外旋，指尖用力点戳乙腋窝中心极泉穴。目视右前（图287）。

（4）乙并步击面，甲倒背金人

紧接上动，乙急向前跟步，左掌掴甲右太阳死穴。甲迅速左转身，扭腰撅臀抓肩将乙背起前摔（图288）。

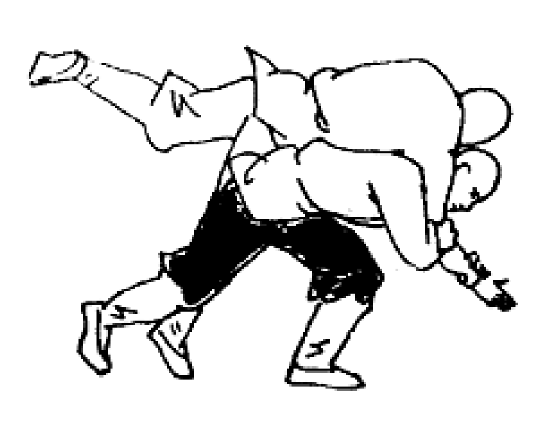


图 288

要点：转体背人时，要以右脚掌、左脚跟为轴。周身成为一个整体，以腰带动脊背、肩、肘、手；以腰带领髋、膝、足。拳经云："捋拉抓扣向上托，拧腰撅掀甩头摆。"做到"静如处子，动如脱兔"。

20.白鹤亮翅

转身含化掌上穿，扭身砍头劈天冲。
暗中踩膝脚偷点，白鹤亮翅抖膀搧。

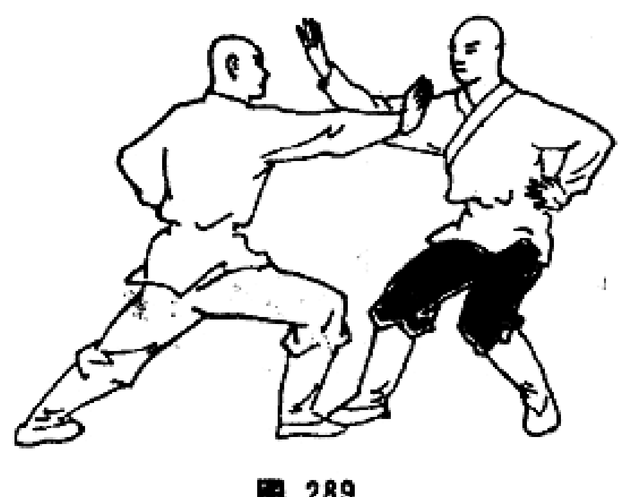


图 289

（1）乙上步推山，甲扭身穿掌

乙右脚向前上一大步，左脚跟进成右弓步。同时，右臂内旋，右掌根用力向前推击甲右胸周荣穴；左掌停于胸侧。

目视甲胸。甲向右闪身，右脚侧跨半步，左脚蹬地跟进成右四六步。右臂外旋，右掌指尖用力向前上穿插乙眼睛，掌心向上；左掌指尖向前停于腰间。目视乙头（图289）。

（2）乙扭身砍头，甲上步架挡

上动略停，乙身体向右转，右脚尖外摆成右高龙形步。左掌向前下劈砍甲头顶百会穴。目视甲头。甲急向左闪，左脚向前一大步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右臂内旋，右掌向上推乙左腕内关穴，左臂前伸，左手指尖用力向前点刺甲胸部右侧胸乡穴。目视前下（图290）。

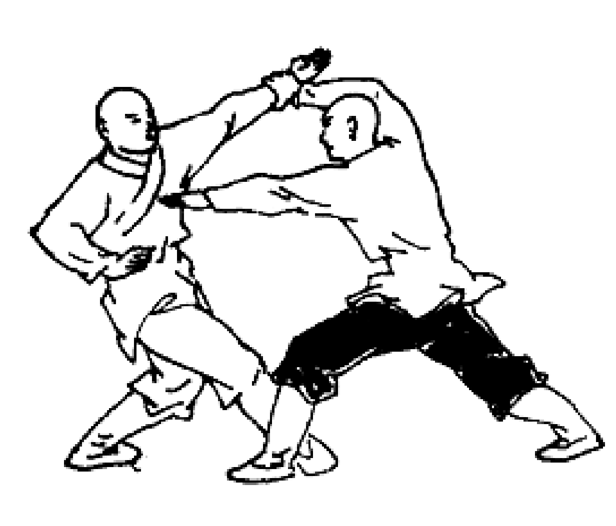


图 290

（3）乙仰身踩踩，甲后移拍打

上动略停，乙身体后仰，重心后移至左腿上，右腿屈膝上提成右独立步。而后，右脚底用力向前下踩踩甲膝盖骨。甲急忙将身体重心后移成左六四步。与之同时，左掌向下拍打乙右膝盖。目视乙面部（图291）。



图 291

（4）乙急撤后退，甲白鹤亮翅

紧接上动，乙撤步后退。甲左脚向前一大步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，双臂抖动，左掌根用力击乙胸紫宫穴（图292）。



图 292

要点：掌根推打与上步同时动作。刁腕捋拉与击打胸部要穴，都要靠扭腰转胯之劲力。踩跺膝部要快速突然，拍膝时要坠肘、坐腕，并与上步、外拨动作合拍。“摇膀活胯，侧身而进。内外相合，周身一气”。

21.马步横肘

闪身伸臂掐咽喉，仰掌上穿肘微坠。

上步刁腕四六步，马步横肘敌命亡。

（1）乙上步刺穴，甲左闪掐喉

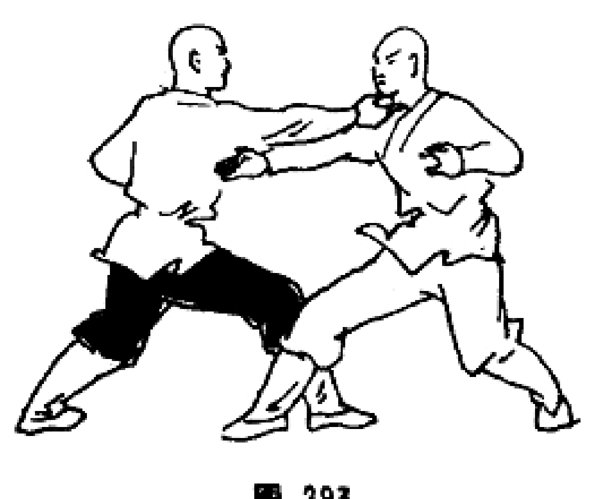


图 293

乙右脚向前上一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂内旋，指尖用力向前刺点甲腋下辄筋穴；左掌随之而动，停于胸前。甲快速向左闪身，右脚向前半

步成右四六步。右臂前伸，微向下压，右手食指、拇指用力，掐抓乙咽喉；左掌立于胸前。目视乙下颌（图293）。

（2）甲仰掌穿目，乙撤步截膝

上动不停，甲重心前移。左脚向前一步，成左四六步。左臂内旋，左掌心向下，指尖用力，向前插击乙眼睛；右臂内旋收回，停于腰侧。乙快速撤步后退。体微右转，左掌上穿，向外反格甲左腕内侧内关穴；右手指尖用力，向下截击甲膝关节内上侧曲泉穴（图294）。

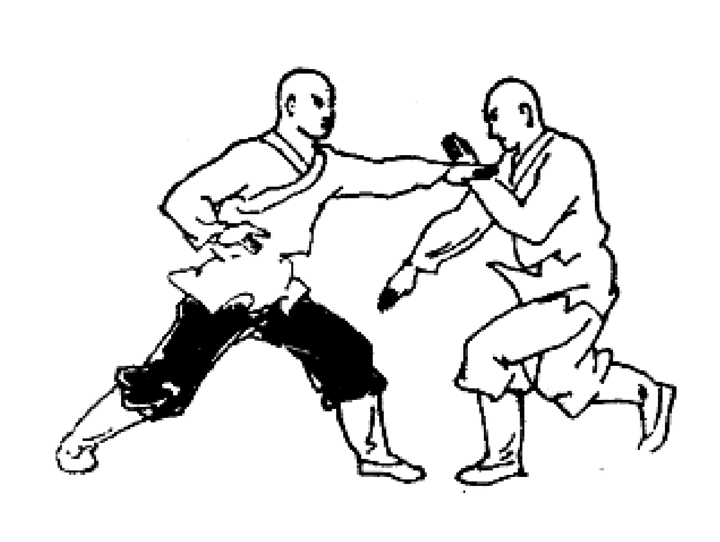


图 294

（3）乙扭身跨步，甲上步刁腕

上动略停，乙向右扭身。右掌收回，停于脐前，甲右脚向前一步，落于乙左腿后侧。左臂内旋，反切下挂，刁抓乙左腕脉门；右臂曲屈，肘尖向前，欲向前捅。目视前下（图295）。

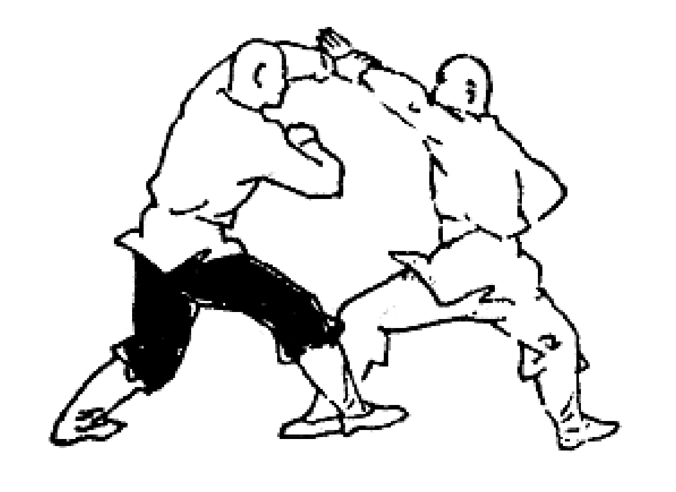


图 295

（4）乙回身欲解，甲马步横肘

紧接上动，乙见机不妙，欲向后挣脱。甲乘机前冲，右脚尖内扣成马步。左手放松，收于脐前；右肘尖用力向前撞击，然后，向左横扫乙胸部膻中穴。目视右前方（图296）。

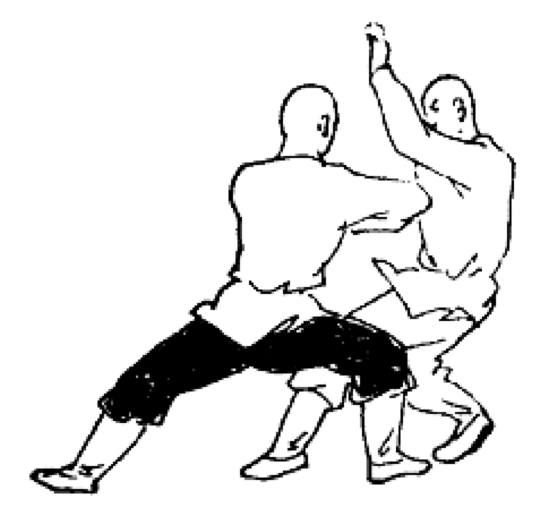


图 296

要点：上步、压肘、掐喉动作，要求连贯协调。撤步、刁腕、点脉要同时动作。扣步、横肘要一气呵成。拳经云："能去、能就、能柔、能刚。精明灵巧，全在于活。"时刻注意：松肩、顶肘、扭腰、坐髋。

22.双穿撞掌

上步劈砸砍百会，扭身下按刺咽喉。

缩身抓肘捏麻穴，双穿撞掌猛击腹。

（1）乙上步劈头，甲退步横截

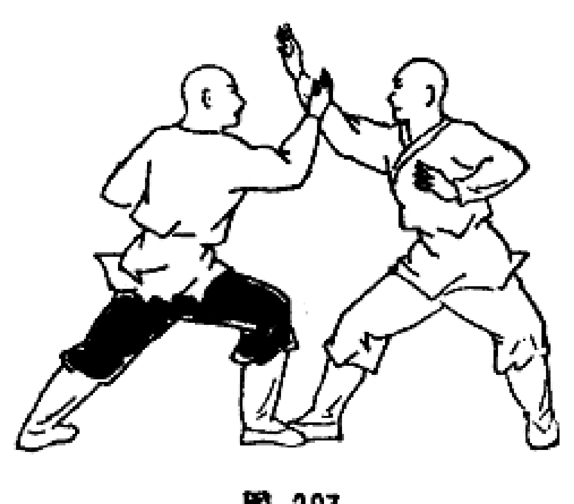


图 297

乙右脚快速向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂内旋，右掌根部用力向前下劈打甲头顶百会穴，指尖向前上，掌心向前；左臂内旋，左掌下拉，停于领下。甲右脚向右前半步，

左脚跟进成右弓步。同时，右臂外旋，小臂尺侧用力向左横截乙右肘关节，指尖向前上；左掌指尖向前，停于体侧（图297）。

（2）甲上步穿喉，乙右挂左砍

上动不停，甲右脚快速向前垫半步成六四步。同时，左掌急向前推按乙右肘关节；右臂内旋，指尖用力向前上穿刺乙鼻下人中穴，掌心向左。目视乙鼻。乙急忙向右闪身成右四六步。右臂外旋回挂；左小臂尺侧用力向前砍砸甲右关肘节上侧尺泽穴。目视左前（图298）。

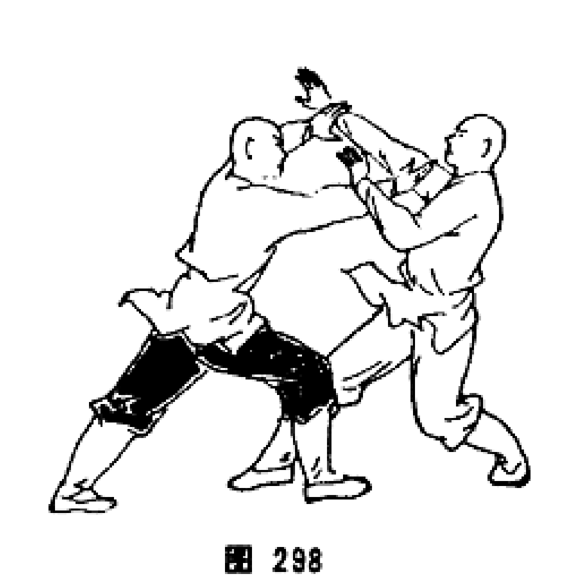


图 298

（3）乙挂压撩掌，甲缩身双穿

上动不停，乙两臂一齐用力向前下挂压。而后，左掌向前上撩挑甲下颌，右掌收回，停于颌下。甲快速向后缩身躲闪，右掌向上抓托乙右肘关节，五指一齐用力抓捏肘髎穴，左掌停于右臂下，欲向前击出（图299）。

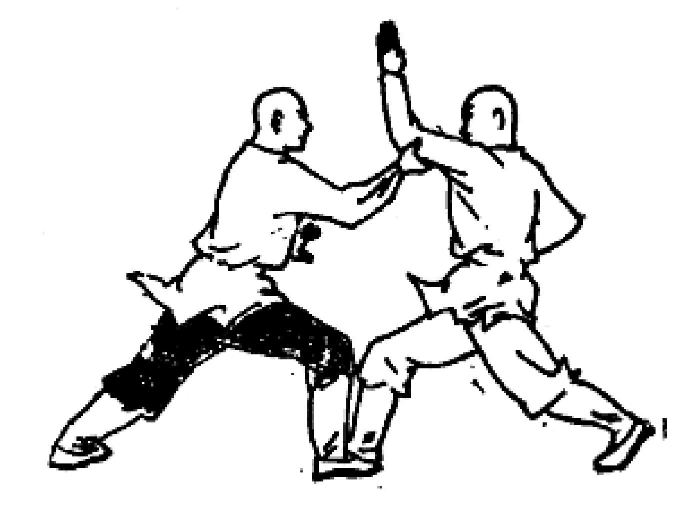
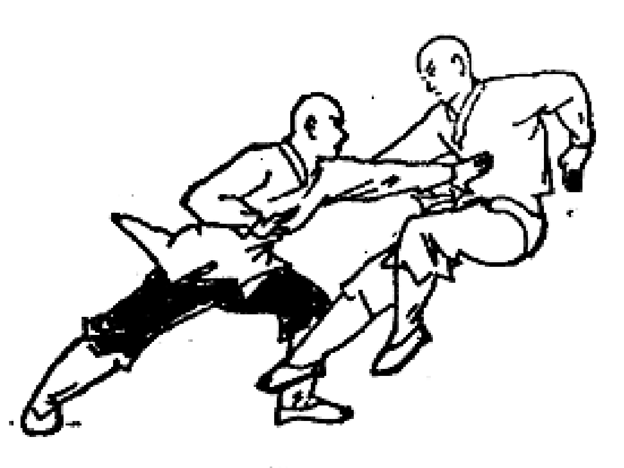


图 299

（4）乙退步扬踢，甲弓步撞掌

上动略停，乙向后退步。左腿屈膝上提，左脚尖勾挑甲右膝盖。甲左脚向前上一步成左弓步。左掌根部用力向前猛力击打乙腹部（图300）。


图 300

要点：双穿掌时，左掌心向下，右掌心向上，托、压相错用力。体向左闪、上步与撞掌同时动作，先学会动作的方向路线，连续反复练习，至熟练后甲乙二人交换动作。拳经云："朝夕盘打熟生巧，招法千练堪称佳"。

23.捆身大缠

黑虎掏心不易防，刁腕砸臂护身忙。

拧身上挑急化闪，捆身大缠扣穴道。

（1）甲黑虎掏心，乙马步推肘

甲右脚向前一步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右臂外旋，右拳由胸前向上弧形勾掏乙心脏，拳心向内，拳面向上。目视乙下颌。乙急忙将身体重心后移，两脚尖微扣成右高弓步。


图 301

同时，右臂上抬虚晃佯攻；左掌用力向右推击甲右肘侧肘髎穴。目视甲右拳（图301）。

（2）乙滚臂下切，甲刁腕挂砸

上动略停，乙身体重心前移成右六四步。右臂外旋滚动，尺侧用力向下切斩；左掌微向回收，停于肋旁。目视甲面部。甲重心后移成右四六步。同时，右手向上刁抓乙右腕偏历穴捋拉；左臂微屈，肘尖用力向下挂，砸乙右小臂孔最穴。目视乙左掌（图302）。

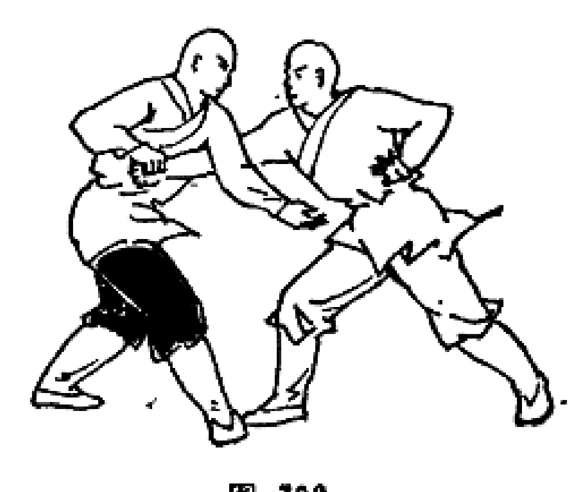


图 302

（3）乙拧身挑臂，甲转体双压

上动不停，乙急忙压臂穿掌化解。右臂外旋，拇指桡侧用力向前上挑撩；左掌上举欲向前砍打。目视前下。甲体向右转，左脚向前上步，欲停于乙右腿外侧抢占有利位置。同时，左臂向下压按。目视左前（图303）。

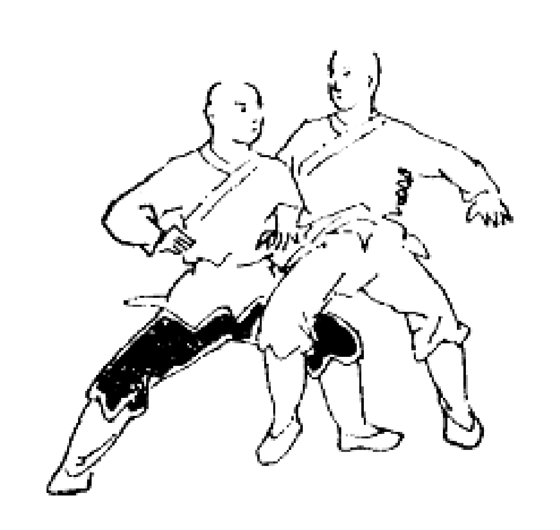


图 303

（4）乙翻臂扣打，甲捆身大缠

紧接上动。乙见势不利，急忙滚动翻臂，使右掌向下扣打甲腹部。甲左脚落于乙右腿后成马步。左膝尖用力向前顶

撞乙大腿。左手从乙右腋下向左后穿出，五指扣抓乙软肋下章门穴（图304）。


图 304

要点：换步要及时，抢占有利位置要迅速突然。屈肘下挂要猛烈，使对手屈臂，并与膝顶合拍。扣抓乙章门穴时，要力贯指尖。两目注视对手眼睛，洞察其变化。“抢上抢下向前攻，下砸穿臂捆身缠。膝顶扣抓要用力，摔敌如同倒草包。”

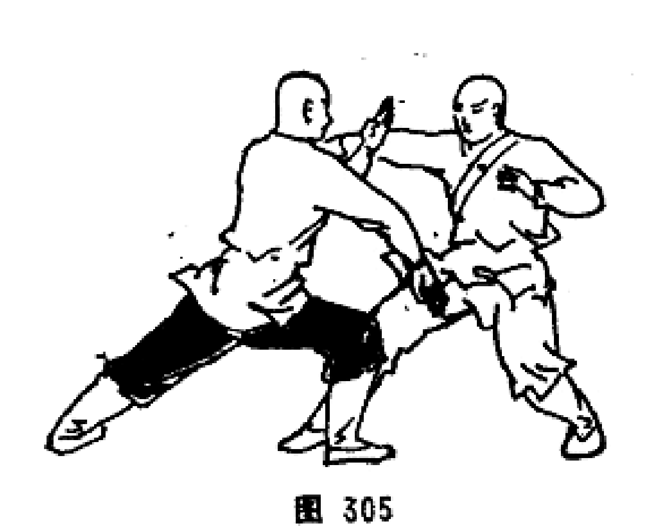
24.活步撩阴

上步击面出招疾，连续挑撩莫慌忙。

退步挂压向下按，活步撩阴掏勾接。

（1）乙上身击面，甲反插击裆

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右臂内旋，右掌用力向前下击打甲面部，指尖向前上，掌心向前下；左掌微向上抬，停于胸前。目视甲鼻子。甲急忙向右闪身，右脚向前半步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右臂内旋，右手指尖用力向前下插乙裆部，


图 305

掌心向右，左掌外缘用力砍乙小臂内侧三里穴（图305）。

（2）乙退步格挡，甲左掏勾打

上动不停，乙右脚向后撤步，停于左腿后侧成左高虚步。左臂坠肘下沉，左手向下拍打甲右肘关节；右手滚动收回，停于腹前，指尖向下，掌心向左。目视前下。甲右脚快速向前一步，右脚蹬地跟进成右六四步。同时，

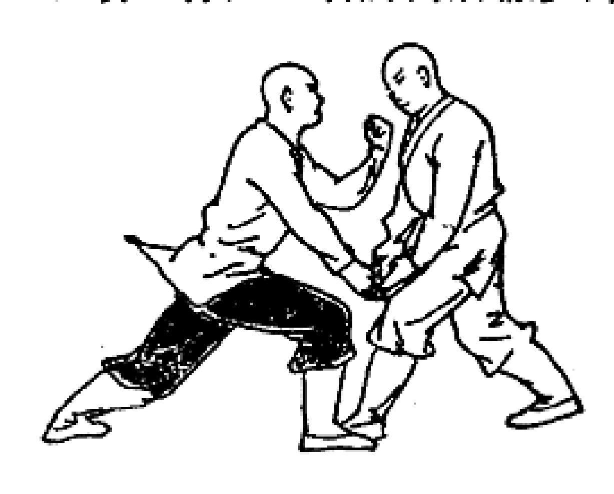


图 306

左臂外旋，左拳面用力向上掏勾乙下巴；右掌外旋收回，停于膝关节上侧，指尖向前下，掌心向左。目视前上方（图306）。

（3）甲翻臂扣打，乙撤身按拨

上动不停，甲体向右转，右脚向前一步成右六四步。同时，左臂内旋，左手五指伸开，用力向下拍扣乙裆部。目视前下。乙急忙后退步撤身收势。右臂内旋，右掌用力向下按拨甲左肘尖；左掌收回，停于胸前。目视甲肘部（图307）。

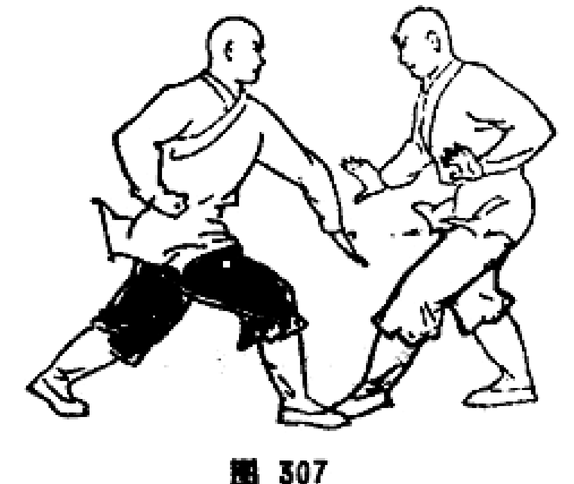


图 307

（4）乙反掮太阳，甲上步勾掏

乙左脚撤回，成右四六步。右掌背用力甩掮甲太阳死穴。

甲体向右闪，右脚向前成右弓步。左掌回收停于体侧；右拳面用力向上掏打勾挑乙下巴（图308）。

要点：连续上勾掏击下巴，都要与步法合拍，整齐一致，连贯协调，一气呵成。


图 308

身体要随击裆而下降，随勾掏而上升。拳经云："起如蜇龙升天，落如劈雷击地。"又曰："一涛未落一涛起，随机而变招法高。"

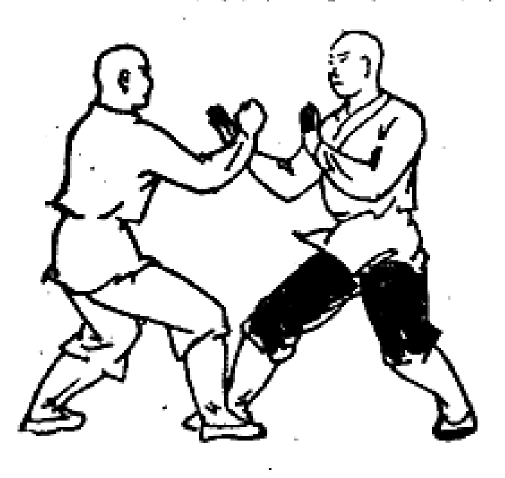
25.抽身点肋

劈拳下砸砍华盖，踩脚打穴拗步挑。

刁腕俯身疾低头，抽身点肋刺章门。

（1）乙劈拳砸胸，甲吸胸退转

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右拳向前下劈砸甲胸部华盖穴；左拳停于胸前。目视甲肩部。甲急忙吸胸，向左后转体化解。而后，右脚向右侧跨半步，膝部微屈成右四六步。右臂上抬，右掌用力向左推拨乙右臂内侧灵道穴。目视乙右拳面（图309）。


图 309

（2）乙踩脚打穴，甲拧身转臂

上动略停，乙左脚快速向前一步，踩甲右脚，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，体向左转，右拳面用力向前击甲胸部，拳心向左；左拳随之而向后移，停于腰间。目视甲胸。甲右脚急速后退一步，成左四六步。体向右转，右臂顺时针绕环，右掌用力向左切拨乙右小臂外侧三阳络穴，指尖向前上，掌心向前；左掌下压停于胸下（图310）。

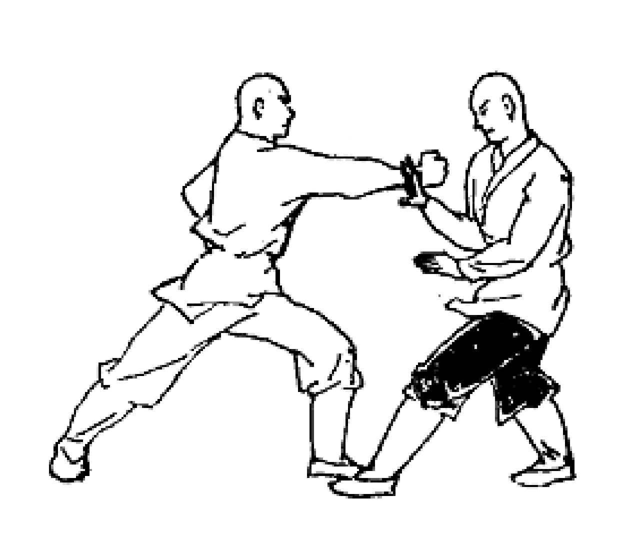


图 310

（3）乙俯身挑撩，甲转身捋拉

上动略停，乙左脚向前垫步，身体前俯。右拳向上挑撩甲鼻子。甲急忙向左闪身，左脚向左前上半步成左低四六步。右掌向上刁抓乙右腕关节，左掌欲前刺（图311）。

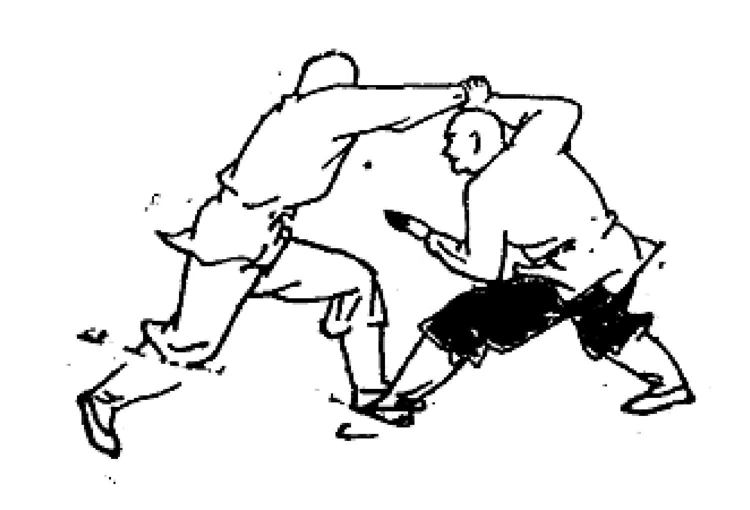


图 311

（4）乙收势后退，甲抽身点肋

紧接上动，乙急忙向后退步。甲重心前移，右腿挺膝伸直成左弓步。左掌指尖用力向前点插乙软肋下缘章门穴（图

312)。

要点： 砸拳时力量要贯注于拳眼部位。转身、退步、刁腕要协调自然，顺其劲力不宜别劲。扭身、点肋与重心前移脚蹬地动作整齐一体，随合无滞，一气呵成。拳经云："侧身而进，仰体而归。狠心点肋，抽身成功。"



图 132

26.摘捶勒打

上步冲掌砍紫宫，缩身横拨抓拉捋。

扭身横肘招法狠，摘捶勒打向前蹬。

(1) 甲上步冲掌，乙缩胸反推

甲右脚向前猛跨一步，左脚蹬地跟进，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌用力向前下砍劈乙胸部紫宫穴；左掌随之前按，停于胸前。乙急忙向后缩身，右脚回收成右四六步。右臂内旋，右掌向上挑拨，碰打甲右小臂温溜穴。目视甲右掌（图313）。

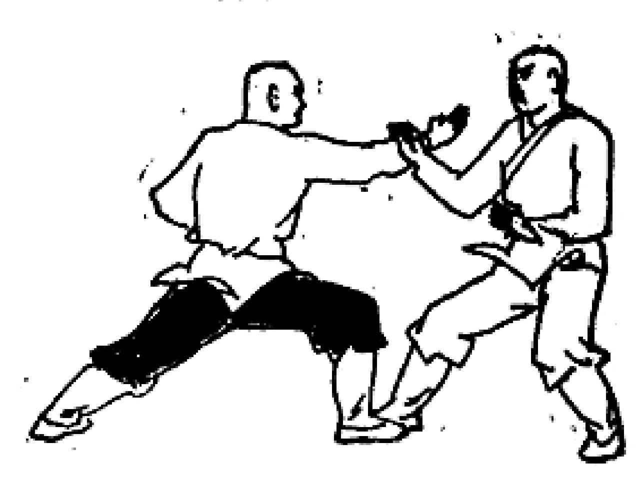


图 313

（2）甲滚臂刺插，乙抓腕拉臂

上动略停，甲左脚向前一步成左弓步。左臂内旋，左掌向左上方刁抓乙左腕脉门；右臂内旋，指尖用力向前上刺插乙唇侧地仓穴。目视乙面部。乙急忙将右腿后退一步成左弓步。同时，右手五指紧抓甲右腕捋拉；左手向上抓捏甲大臂青灵穴。目视甲右肩（图314）。

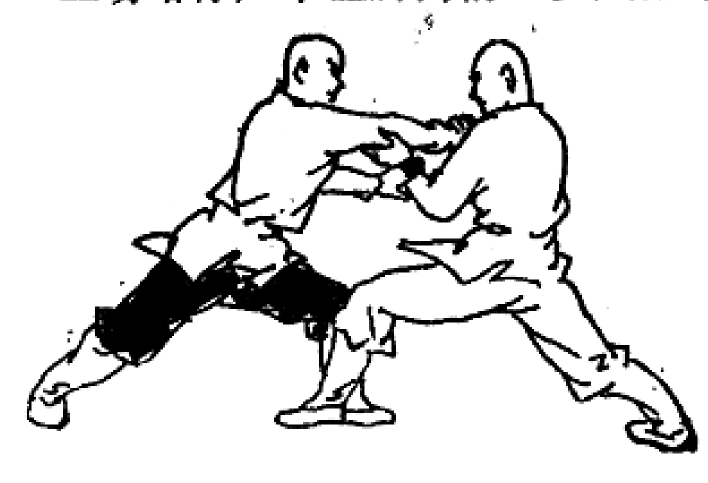


图 314

（3）甲上步击肘，乙穿臂上撩

甲右脚向前一步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左掌抓乙腕向后捋引，右臂曲屈折叠，肘尖用力撞乙腋下侧渊腋穴。目视右前。乙急忙将左脚收回半步成左六四步。体前俯，左臂向前直穿，肘尖用力向上挑撩甲下颌。目视左前（图315）。



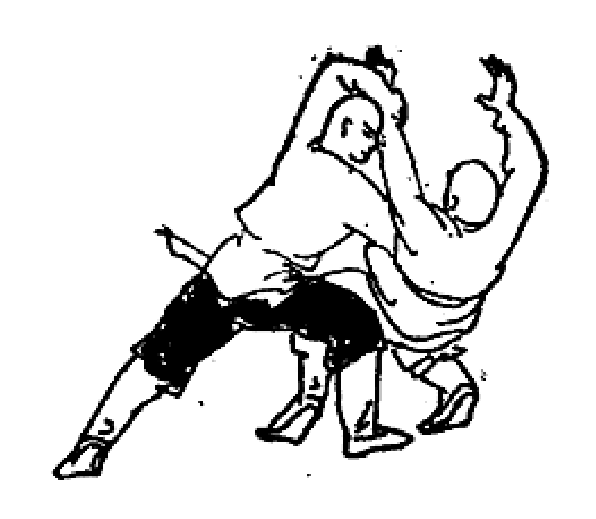
图 315

（4）乙转身后退，甲擒捶勒打

紧接上动，乙急忙向右转身，撤步后退。甲右脚向前半步，左脚蹬地跟进成右六四步。左掌向上推乙左腕；右臂外

旋，小臂用力向右勒打横崩（图316）。

要点：缩身、推腕与收步转身同时。刁捋与捏抓穴位用力要一致，做到：快速、准确、有力。击肘要猛烈，掀撩要快巧。逆时针绕环同上步蹬地动作合拍，整个身体向箭一样向前射出。拳经云："一枝动，百枝摇"，就是这个道理。


图 316

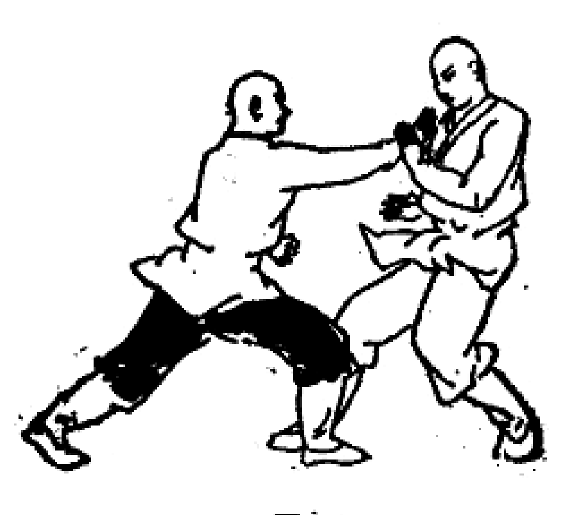
27.联珠似箭

联珠似箭轮翻攻，左拍右拨格挡还。

退中出招上挑掌，合气进崩掀膻中。

（1）甲上步戳掌，乙退步拍打

甲右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右臂前伸，右指尖用力，向前戳插乙咽喉下侧天突哑穴，右拳停于胸前。目视乙下颌。乙急忙向后退步缩身，左掌快速向左前拍打甲右腕外关穴，指尖向前上，掌心向右；右掌下拉停


图 317

于腰间。目视前下（图317）。

（2）甲扭身崩打，乙收势右挡

上动不停，甲左脚向前一步屈膝，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左臂内旋，左拳面用力向前猛崩击打乙胸部膻中穴，拳心向下。乙急将右腿收回后退成左六四步。同时，体向左转。右掌用力向左斜砍甲左腕外支沟穴，指尖向前上，掌心向右前；左臂曲屈，左掌收回停于胸侧成拳。目视甲面部（图318）。

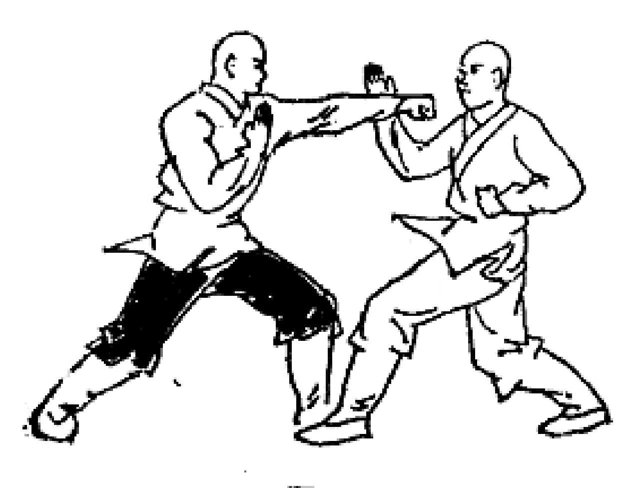


图 318

（3）甲上步劈砍，乙退步拍打

上动不停，甲右脚再向前一步。左拳收回，停于胸侧；右掌用力向前下砍乙两乳之间膻中穴。乙急向后退步成右四六步。同时，右掌收回，左掌向右前横拍击打甲臂部孔最穴（图319）。

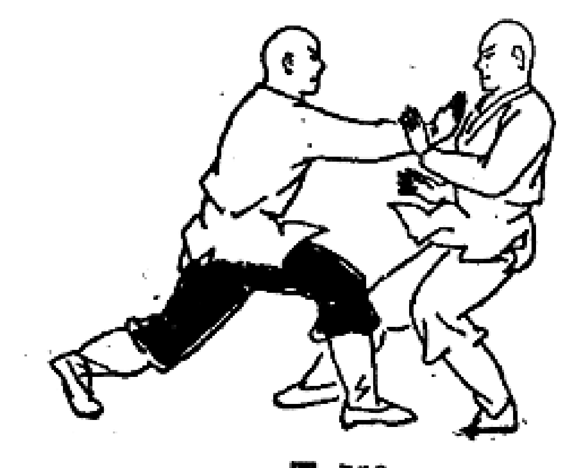


图 319

（4）甲绕臂崩撅，乙撤身疾退

紧接上动，甲右脚快速向前一步，左脚跟进成右弓步。同时，右臂逆时针绕环，向前上伸，右拳用力猛崩撅打乙心

脏。乙急退步（图320）。

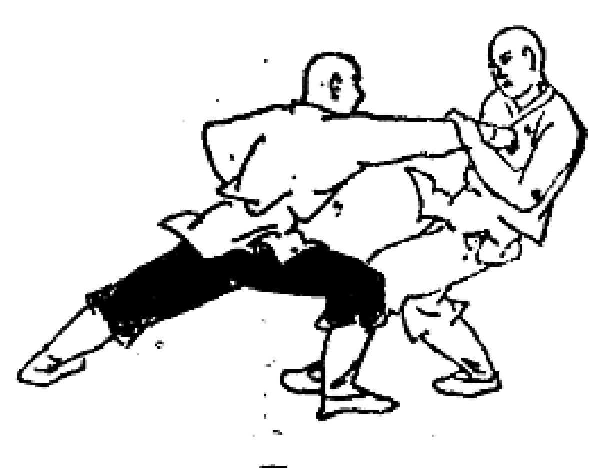


图 320

要点：前脚上步时，后脚用力蹬地前送，随即跟进。呼吸任其自然，一般情况是攻击时呼气，防守时吸气。抬脚不可以太高，“离地二寸者失真意”。身体不可以上下起伏，左右转体凭借拧腰扭胯之劲力。拳经云：“脚打踩意不落空，消息全凭后足蹬。联珠似箭如疾风，追风赶月不放松。”

28.偷步摇山

左晃佯攻突插目，转臂翻滚朝下戳。

上步拍瓜招法快，偷步摇打山必崩。

(1) 甲左晃右刺，乙闪身右拨

甲右脚快速向前一大步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，左掌上举，虚晃佯攻，指尖向上，掌心向前；右臂外旋上翻，指尖向前用力插乙眼睛，掌心向上。目视乙面部。乙身向左闪，左脚后退半步，右

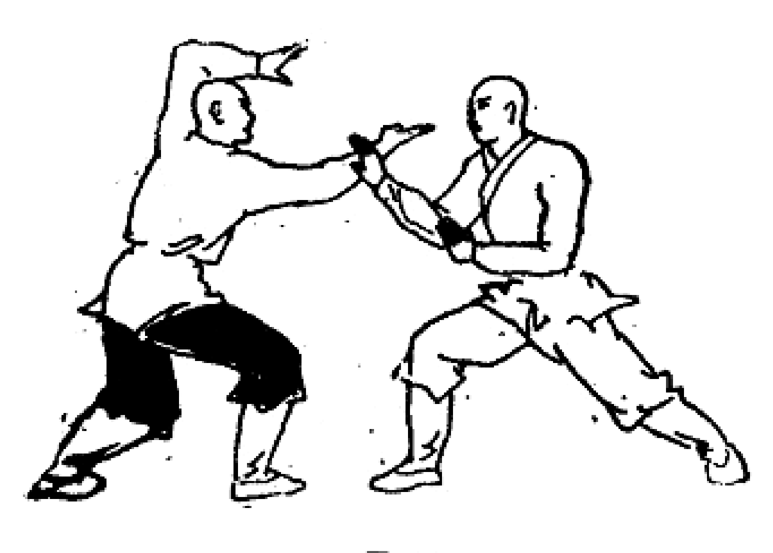


图 321

腿屈蹲成右六四步。同时，两臂上穿向右横拨。右掌在上，砍甲右臂孔最穴；左掌扶在右肘上一齐用力。目视甲右掌（图321）。

（2）甲旋臂戳腹，乙扭身按打

上动略停，甲身体重心微向后移成右高虚步。右臂内旋，右掌指尖用力向前下戳插乙腹部气穴，掌心向右下；左掌随之而下按，欲向前刺。目视乙面。乙急忙向右转身，右手向下按拍甲右掌，左掌向前拍打甲左腕关节。目视甲左指尖（图322）。

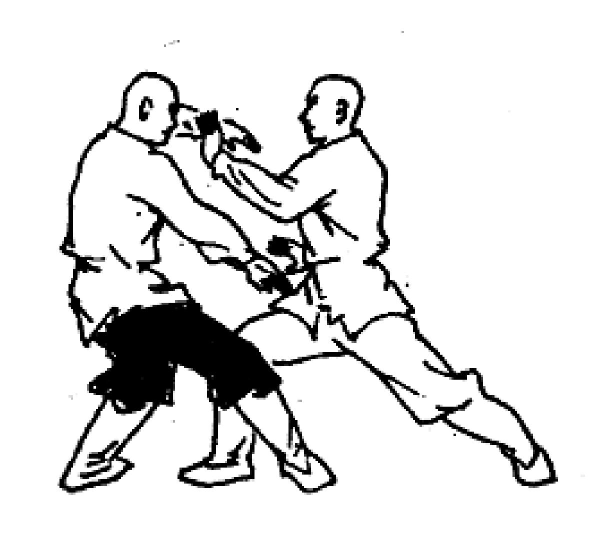


图 322

（3）乙上步拍瓜，甲屈蹲躲闪

上动不停，乙右脚向前一步，左脚跟进成右弓步。同时，体向右转，左臂上穿，左掌用力向前下拍打甲头部，右掌随之后拉，停于腹侧。目视前下。甲右脚尖内扣，两腿屈膝全蹲。两臂上下交错，掌心向右。目视右上（图323）。

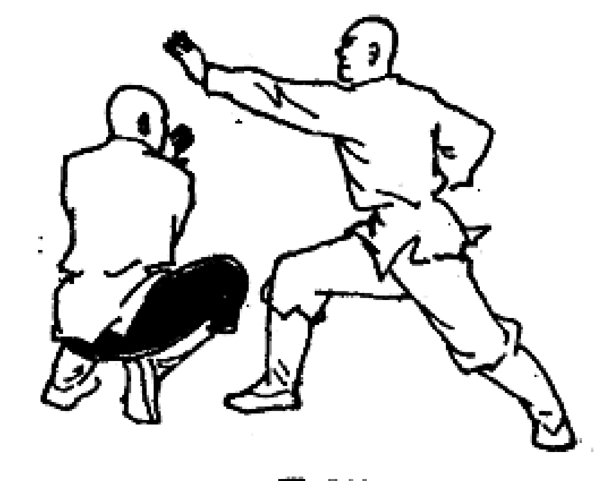


图 323

（4）甲偷步摇山，乙退步甩打

紧接上动，甲右脚向右横跨一大步成马步。同时，右掌背部用力向右撩甩击打乙裆部。乙急忙向后退步，右掌斜击甲右肘（图324）。

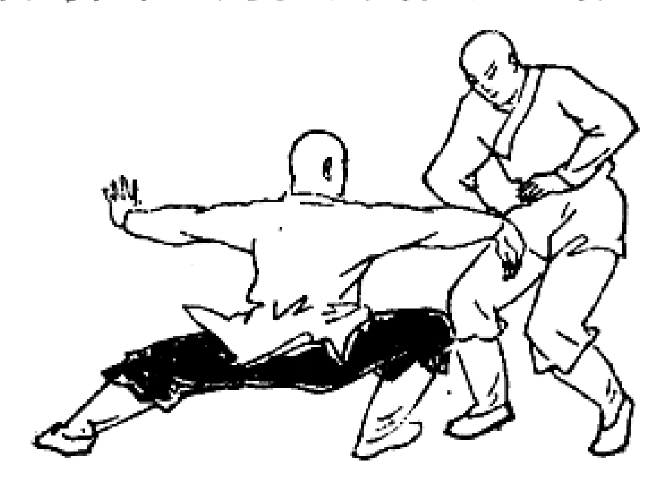


图 324

要点：上虚下实要分明，翻掌下刺与收步同时用力，快速转身。向前下拍打，如同拍瓜一样。在与敌实战中要刚柔、虚实不断地变化，使敌不知我真假。“以攻为守不是守，以守为攻不是攻。”

23.巧倒布袋

缩身后闪反刁腕，滚臂下切砍孔最。

旋臂挂拉掌推穴，托拉拱扛倒布袋。

（1）甲上步击头，乙抬臂磕格

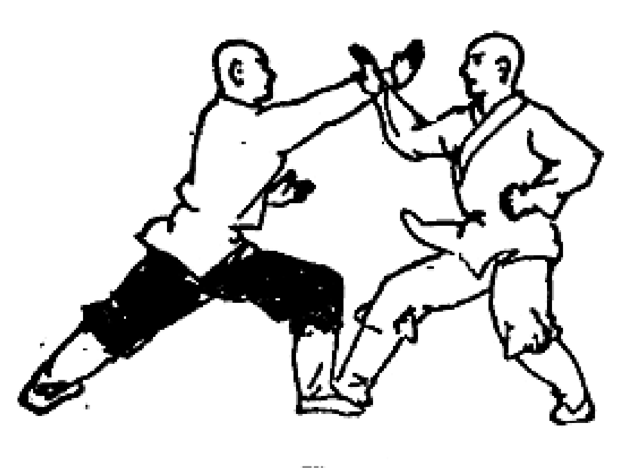


图 325

甲右脚快速向前一步，左腿挺膝伸直成右弓步。右臂上抬前穿，尺侧用力向前下砍劈乙头部，左掌随之而动，停于腹前，目视前上。乙急忙向左闪身，右腿

回收成右六四步。同时，右臂向上碰格甲右小臂；左拳停于胸下，目视右前（图325）。

（2）乙滚臂下切，甲反刁穿戳

上动略停，乙重心微向后移。右掌用力向下切压甲右小臂偏历穴；左拳随仰身后甩成掌，停于体侧。甲重心前移，右臂内旋，反手刁抓乙右腕阳溪穴；左指尖用力向前上戳刺乙鼻下人中死穴。目视乙两眼（图326）。

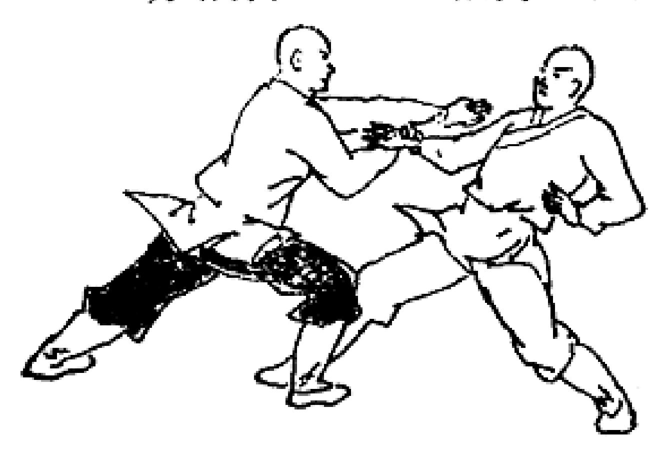


图 326

（3）乙旋臂推打，甲扭身捋点

上动略停，乙体向前俯，左掌向前推按，停于胸前，欲向前击；右臂滚动上穿化解。而后，翻掌下扣甲右耳耳门穴。甲右脚尖外展成右高龙形步，体向右转。右手刁乙腕向右上捋拉；左指尖用力向前下插点乙大腿上侧箕门穴，掌心向右。目视左前（图327）。

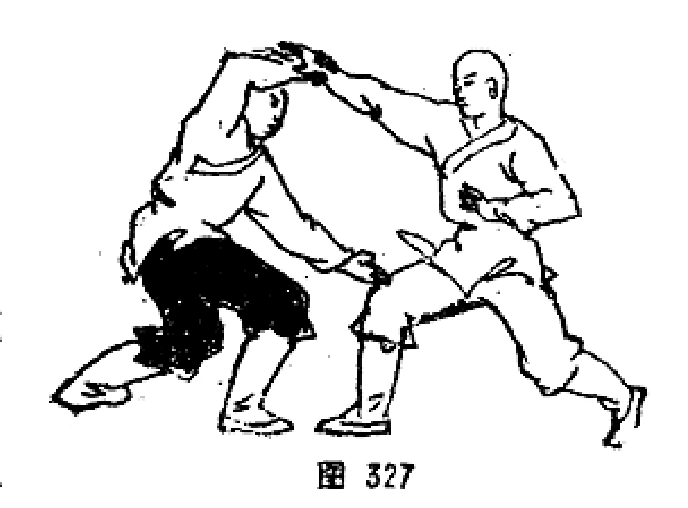


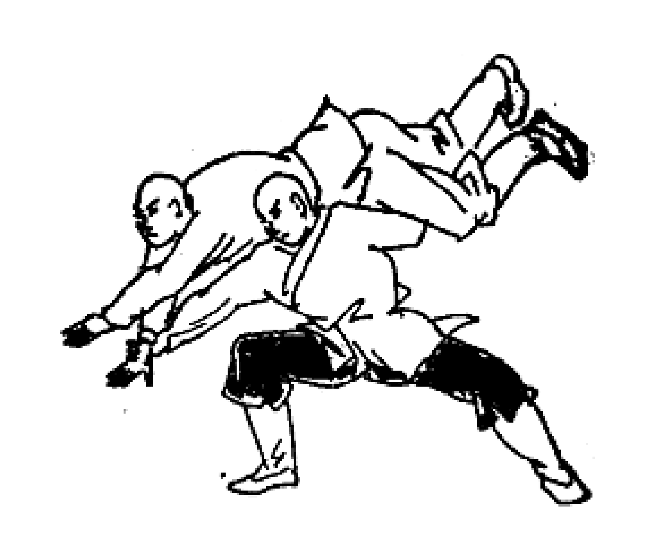
图 327

（4）乙退步击打，甲巧倒布袋

紧接上动，乙向后退步，左掌向前击打。甲突然降低身体重心，体向右转，左脚落于乙两腿之间。右手捋，左手托

挑裆部，同时拱背，一齐用力将乙摔跌（图328）。

要点：迎臂架格要适时，用力不宜太猛。反手刁腕与转体同时，俯身推掌与重心前移合拍。重心降底与插步一齐动作，要迅速突然。脊背拱扛乙腹部时，双脚要猛蹬地面，并与捋拉、挑裆合劲。拳经云：“上虚下实挑阴裆，转身拱扛无人挡。”


图 328

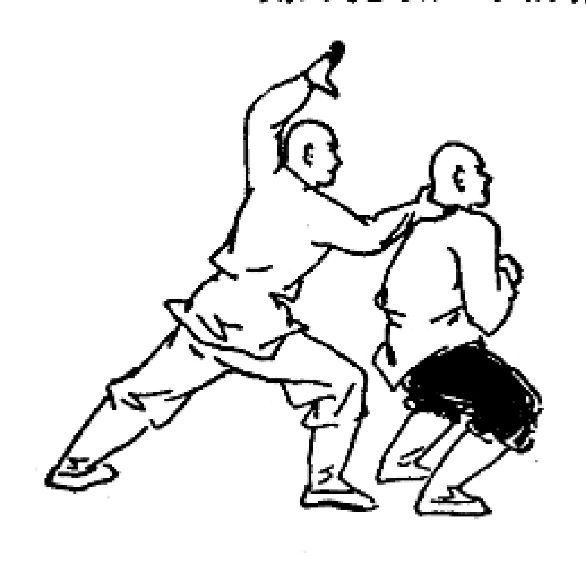
30.金鸡抖翎

侧身扼喉不声张，抓肩拍头探身打。

蹲身肩碰急化解，金鸡抖翎反击裆。

（1）乙侧身扼喉，甲前俯急躲

乙从甲身后偷袭，右脚向前一步，左腿蹬地跟进挺膝成右弓步。同时，右手虎口撑圆，拇指、食指用力，向前上推扼甲脖子；左臂屈肘上抬，停于头上方。欲向前劈打。甲急前俯躲闪（图329）。


图 329

（2）乙进步拍头，甲侧跨勾腿

上动不停，乙左脚向前一步，屈蹲成左弓步。同时，右手用力向下扼推；左臂微内旋，左掌用力向下猛扣甲后脑。目视前下。甲见势不利，急向右闪身。右脚向右前跨一步，左脚尖向左前勾乙左脚跟。同时，体向右倚，左臂内旋下插，左掌五指用力，扣抓乙膝关节下侧三里穴；右臂曲屈，右掌下推。目视左下（图330）。

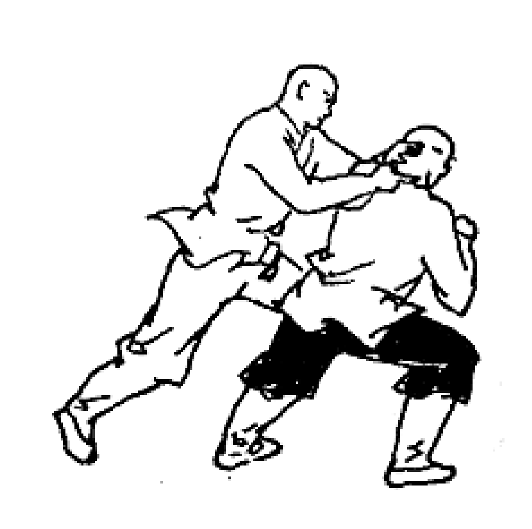


图 330

（3）乙切心推领，甲斜打肩撞

上动不停，乙快速向右跨步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右臂外旋，右掌用力向前下切砍甲心脏；左手随之而动，向后拨划停于左上侧。甲急忙向右转身，两脚蹬地，身体上起。左肩用力向前斜打，撞碰乙右腕外关穴。左掌停于领下，右掌随转而动，停于肩侧（图331）。

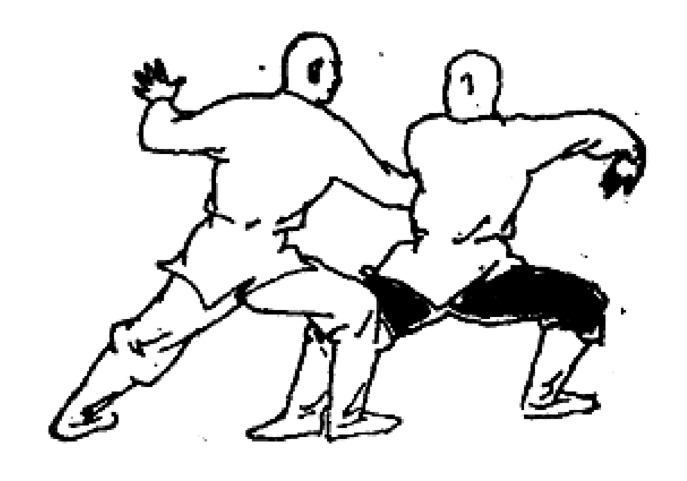


图 331

（4）甲金鸡抖翎，乙俯身后躲

甲快速左转体成马步。双掌一齐向左、右抖出，左掌根

用力击扣乙裆部。乙急俯身后躲（图332）。



图 332

要点：偷袭动作要突然，接近对手快速扼、拍，连续击打。肩打一定要由腰部带动，与挺胸抖身同时。金鸡抖翎时，先吸气蓄劲，然后再呼气抖打。拳经云："肩打一阴反一阳，双手只在洞中藏。大喝一声抖双臂，掌击阴裆一命亡。"

31.提膝撞面

上步下劈砸玄关，缩身拧臂捌养老。

掌击太阳命不长，提膝撞面虎眈眈。

（1）甲上步劈拳，乙转身横斩

甲右脚快速向前上一大步，左脚蹬地跟进成右四六步。右臂前伸，右拳面向前，拳心向左，拳轮用力向前下劈砸乙两眼间玄关穴（上丹田）。乙体微右转，左臂外旋，尺侧用力，向右横斩甲大臂清冷渊穴；右掌随之翻转，停于腹前。目视甲



图 333

右拳（图333）。

(2) 乙左压右劈，甲滚臂反掤

上动不停，乙体向左转。两臂内旋，左掌下压甲肘关节；右掌向前下劈击甲锁骨。甲体急忙右转，右拳变掌，滚臂外掤。用力碰撞乙腕关节尺侧养老穴；左掌前推，停于右胸下。目视乙右掌（图334）。

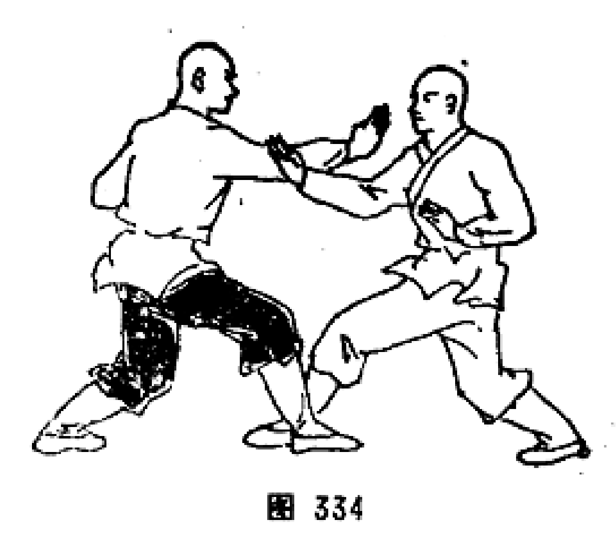


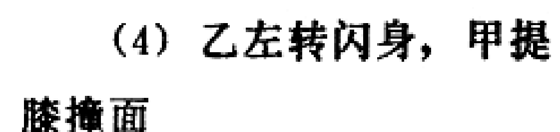
图 334

(3) 乙抽身后闪，甲反抓击头

上动略停，乙不得势，抽身后退右闪成左四六步。同时，右掌虚向下劈甲大臂手五里穴。甲体向右转，右手反压下抓乙腕关节内上侧大陵穴，向右后捋拉；左臂前伸，掌根用力，向前上方推击乙右侧太阳死穴(图335)。



图 335



(4) 乙左转闪身，甲提膝撞面

紧接上动，乙见机不妙，快速向左转，闪身欲逃。甲左脚快速向前一步，支撑体重。右腿屈膝提起，膝锋用力向前上撞。同时，甲左手后伸搂扣乙后脑；右臂外旋，右掌尺侧用力切击乙右眼角外瞳子髎穴。双掌一齐用力将乙头向膝盖上

按压。目视前下（图336）。

要点：劈掌上步，要同时合劲，并与呼气同步。左压、右劈要连贯协调。刁腕击太阳穴，要凭借拧身前倾之力。按头擒面、下压、上擒的合劲，与垫步、呼气同时完成。拳经云："顶擒发于一战之倾，物不可逃山莫能阻。"

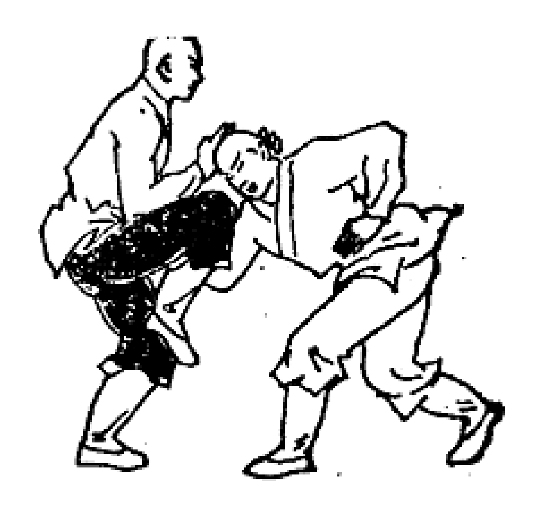


图 336

32.左点右弹

回身反手捋敌腕，仰身左点踢章门。

退步反抓捏内关，后倒弹肋丧敌胆。

(1) 乙上步直刺，甲屈膝刁腕

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。左臂上举，指尖向上，掌心向右，虚晃佯攻；右掌指尖向前，小指侧向下，用力向前点刺甲右胸乳中穴。甲身体重心移至右腿上，左腿屈膝上抬回撤成独立步。同时，右臂内旋，右手向外反抓乙右腕桡侧列缺穴，向右下捋，左手停于左腿上（图337）。

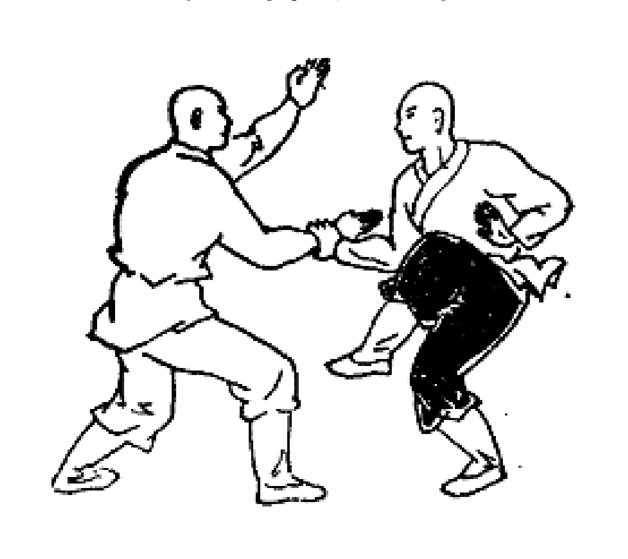


图 337

（2）乙后躲挣脱，甲仰身左点

上动不停，乙急忙将身体重心后移，欲挣脱化解。甲体向后仰，两手自然前后分开，右前左后。左腿由屈至伸，脚面绷紧，脚尖用劲，向前弹点乙右腰前侧章门穴（图338）。



图 338

（3）乙直掌点戳，甲退步反抓

上动略停，乙闪身绕至甲体侧。左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左四六步。右掌上扬，虚晃佯攻；左臂前伸，左直掌向前点刺甲左胸乳根穴。甲随之转体，重心左移，右腿屈膝上提成右独立步。同时，左臂内旋，左手向外反抓乙左腕内上侧内关穴，向左后捋；右手随体转动，停于腹右侧（图339）。

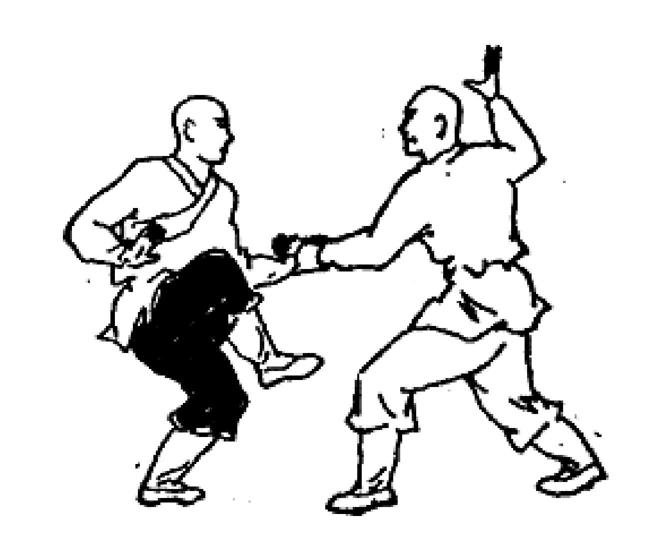


图 339

（4）乙穿掌领化，甲后倒弹肋

紧接上动，乙身体重心后移，左掌上穿解脱，停于胸外侧。甲体向后倾到。同时，右腿由屈到伸，脚尖绷紧用力蹬

弹乙左腰间软肋部。目视乙面部（图340）。

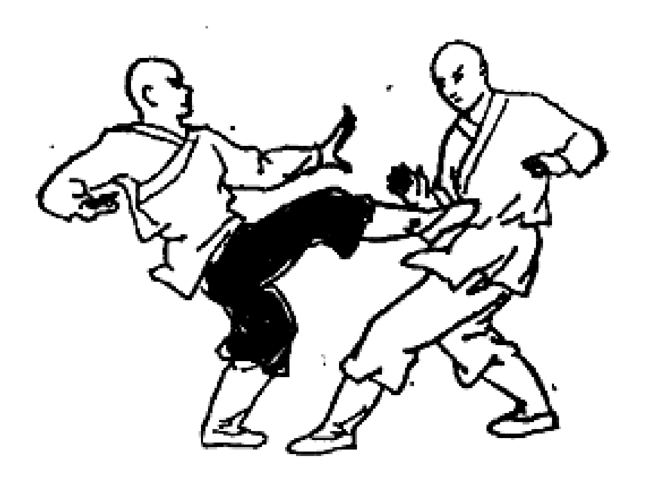


图 340

要点：刁腕、撤步要同时动作。弹踢要快速、突然、准确有力。动作连贯无滞，手脚配合得当。学拳千招以熟为主，练功多年以快制胜。不怕千招会，就怕一招熟。熟能生巧，巧能克敌取胜。

33.翻手刺掌

左转横砍击孔最，扭身穿掌化鹰爪。

刁腕进身点乳根，扣马刺穴敌腿脆。

（1）乙踩步劈砸，甲扭身截腕

乙体右转，右脚尖外展，向前踩击。左臂前伸，左掌用力向前劈砍甲头右侧本神穴；右拳停于胸下。甲体左转，向左闪身。右臂外旋，小臂尺侧用力向左横砍乙小臂外侧孔最穴；左掌随之前伸，停于右胸下。（图341）。

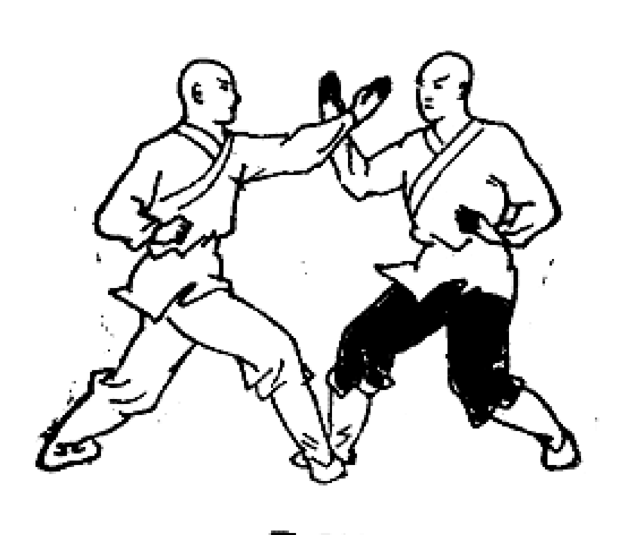


图 341

（2）乙雄鹰捉兔，甲穿掌化解

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右弓步。左手五指屈弯成鹰爪，向前下抓甲头部；右拳随之而动，仍停于胸下。甲体右转，右腿撤回成左弓步。左臂外旋，小臂向上穿臂架挡；右臂内旋，右掌回收于胸前（图342）。



图 342

（3）乙滚臂插眼，甲刁拿反戳

上动不停，乙左臂滚动，左指尖前插甲眼睛。甲突然向左扭身。左臂内旋，左掌刁抓乙左腕关节桡侧脉门；同时，右臂前伸，右手指尖用力，猛向前点击乙左乳房下侧乳根穴，掌心向左下（图343）。

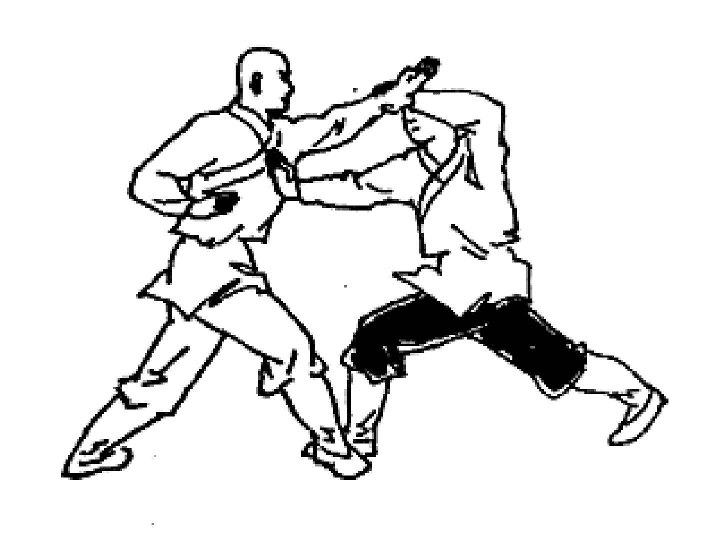


图 343



（4）乙拧身扣拍，甲翻手刺膝

紧接上动，乙体向左转，右脚尖微向内扣。左臂内旋，下切反挂化解；右臂前伸，掌根用力推击甲肩下渊腋穴。甲快速向右转体，左脚尖内扣成马步。左臂内旋，力达左指尖，向下用力反刺乙膝关节上侧血海穴；同时，右掌随转体

收回，停于右肋旁（图344）。

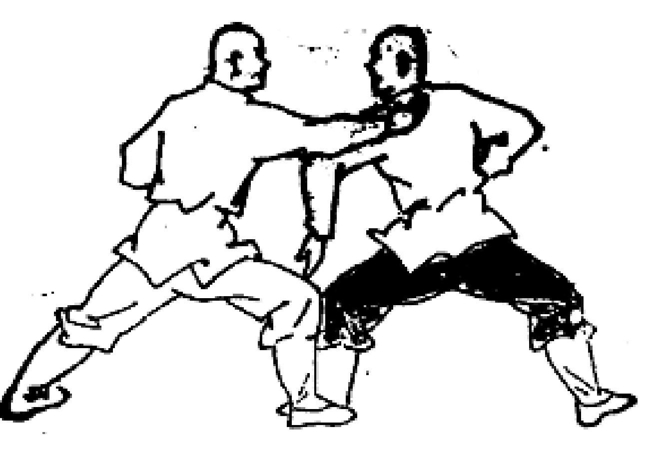


图 344

要点：鹰抓时，要注意身体重心下降，略向前倾。刁腕、点穴、扭身成拗步炮掌。点乳根穴要做到准、快、狠。翻手刺掌，要凭借转体扭腰之力，把全身劲力注于指尖。拳经云："快慢突变，节奏分明。劲力充实，敏捷锐利。"

34.侧翻剪腿

见机不妙向后跑，刁腕绊打侧面倒。

抬臂屈膝图自保，侧翻剪腿拙变巧。

（1）甲上步击掌，乙刁腕锁颈

甲乙二人照面。甲突然上右步，右臂前伸，指尖用力向前击打乙肩内侧，锁骨下缘俞府穴。乙突然上右步，左转体。右腿落于甲右腿后侧，向后用力绊打。左手刁抓甲右腕上侧列缺穴；右臂曲屈，搂锁甲脖子。甲见机不妙，拼命向后挣脱（图345）。



图 345

（2）乙拧身撅摔，甲左翻侧

倒

上动不停，乙迅速向左拧身。左手抓甲右腕，用力向左下捋；右臂用力搂拧。腿绊臀撅，周身一齐用力，将甲向体前下方摔跌。甲双手用力撑地，小臂、左侧大腿、右脚掌依次着地。头向上抬，腹部内收，目视前下方（图346）。

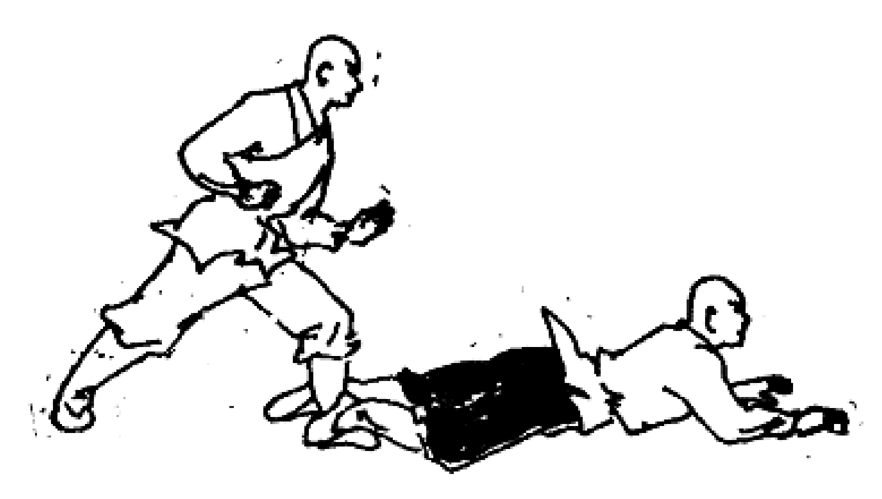


图 346

（3）乙俯身拍头，甲转体屈腿

上动略停，乙重心前移，右脚向前一步成右六四步，体向前俯。右手用力向前下拍击甲后脑死穴；左掌回收，停于左髋前。目视前下。甲快速向右转体，左掌用力推地；右臂抡摆格架。右腿屈膝提起，停于腹上护体。目视乙右掌（图347）。

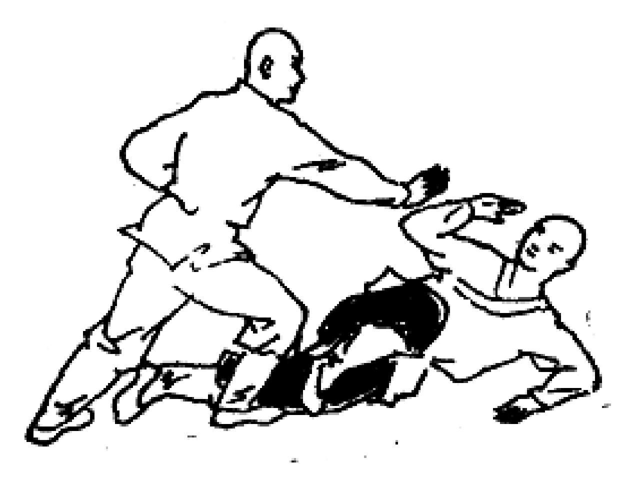
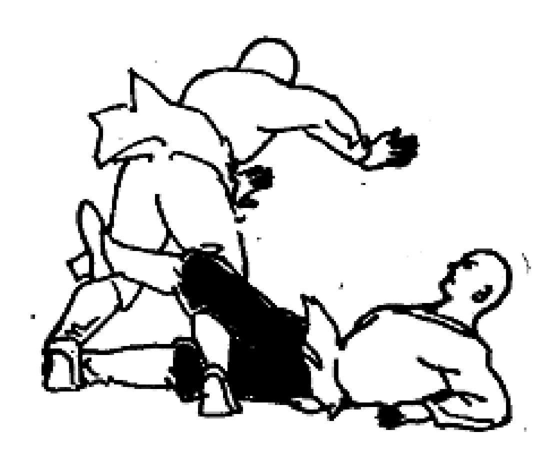


图 347

（4）甲侧翻剪腿，乙后仰翻跌

上动不停，乙急欲进攻，无可下手之时，甲两腿快速挺膝伸直，左脚尖用力勾绊乙右脚跟骨上侧昆仑穴；右腿由前向后反剪，用力鞭打乙膝下阴陵泉穴。乙无法招架，向前倒跌（图348）。


图 348

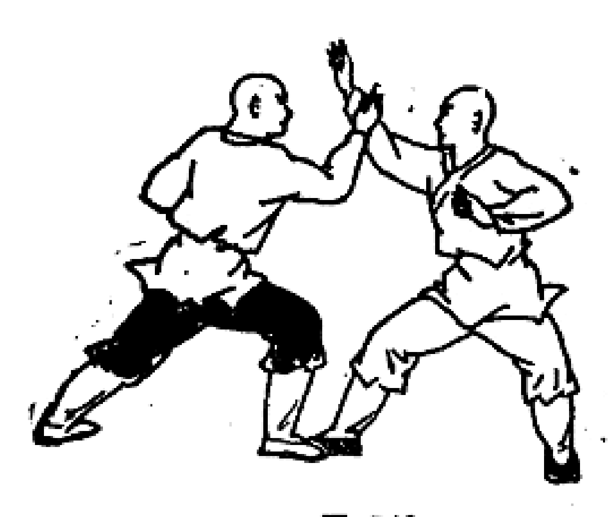
要点：搂锁、刁腕、绊撅，要连贯完成，不能滞误。倒地时要冷静，不可惊恐。转身上架与屈腿要同时动作。勾脚、鞭打，要借助于转体扭腰之力。拳经云："两腿交错，互并起落。脚勾鞭打，翻剪立功。"

35.偷梁换柱

闪身横砍砸少海，回挂出洞抓青灵。

偷梁换柱敌不觉，上步力崩敌命亡。

（1）乙上步下砸，甲右闪砍打


图 349

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右拳用力向前下砸击甲两眼之中玄关大穴（也称上丹田）；左掌微向后移，停于胸侧。甲急忙向右闪身，右脚微向右跨步成右弓

步。同时，右掌用力向左猛砍乙肘部少海穴；左掌停于腰间（图349）。

（2）乙转体举臂，甲白蛇出洞

上动略停，乙体向右转成右弓步，并将右臂收回。同时，左掌高举上播，欲向前下砍出。目视甲右掌。甲体微向右转，左臂内旋，左掌悄悄前伸，换右手架挡乙右臂；右臂滚动上架护头。目视乙左掌（图350）。

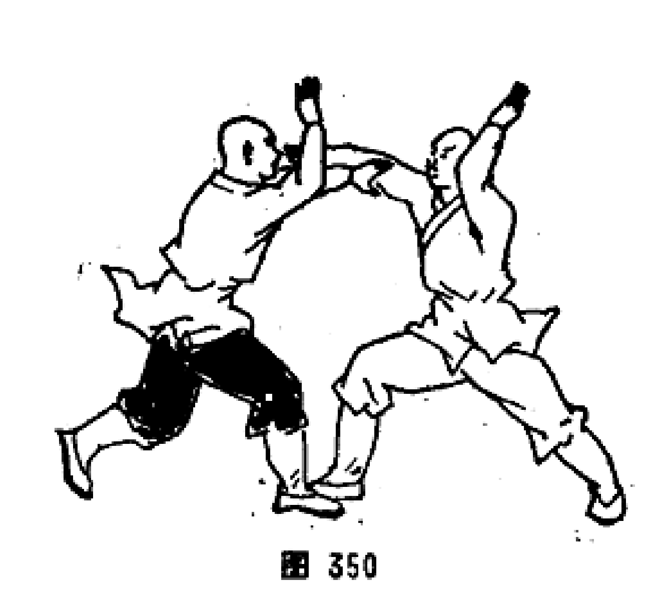


图 350

（3）乙白鹤亮翅，甲曲臂捅喉

上动不停，乙急忙拧腰抬臂抖动。甲乘机上前一步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左手抓乙右臂向左上捋拉；右臂曲屈，肘尖用力向前猛撞捅乙咽喉，或击其咽喉下侧天突哑穴。目视乙面部（图351）。

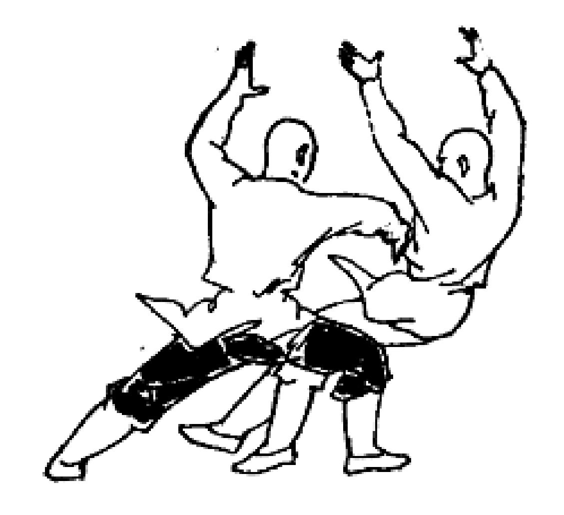


图 351

（4）乙急撤欲逃，甲跟步翻扣

紧接上动，乙见势不利，急后撤步欲逃脱。甲右脚紧跟一步，左脚急速跟进仍成右弓步。同时，右臂内旋，右掌猛

力翻转扣打乙腹部气海穴（人称下丹田），将乙击倒（图352）。


图 352

要点：偷梁换柱动作要轻柔、突然，托架臂部要带有抓捏之力。右肘击喉、左手捋拉与上步同时动作。扣打要伺机而动，当对手退步时发力。拳经云："周身一气意悠悠，处处贯穿力不溜。"

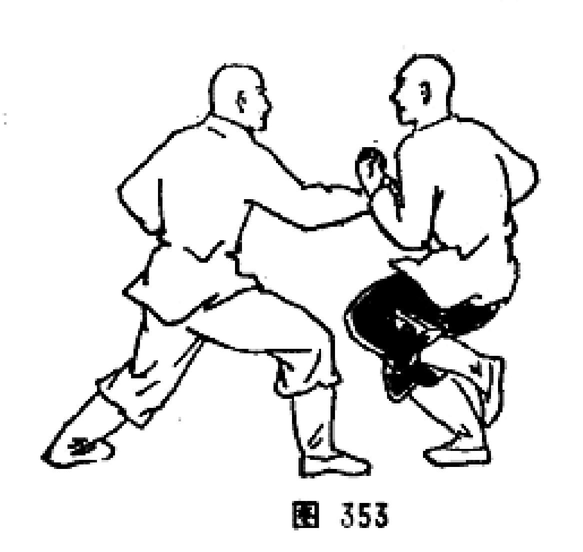
36.巧摘兰花

退步反砸手三里，刁抓横击扫下颌。

落脚抢位捏左腕，折腕绊腿猛挂摔。

（1）乙上步推打，甲收步砸击

乙右脚向前垫半步，落于甲体前成右六四步。右臂内旋，右掌力贯掌根，猛向前上方推打甲左胸天池穴。甲重心后移至右腿，左腿屈提。右掌向前下抓握乙右腕脉门；左小臂用力，由上向下砸击乙右小臂桡侧手三里穴（图353）。


图 353

（2）乙扭身崩打，甲抓腕横打

上动不停，乙突然向右急转体。右臂上挑反拨化解，回收停于右胸下；左拳由腰侧，直向前崩击甲胸部玉堂穴。

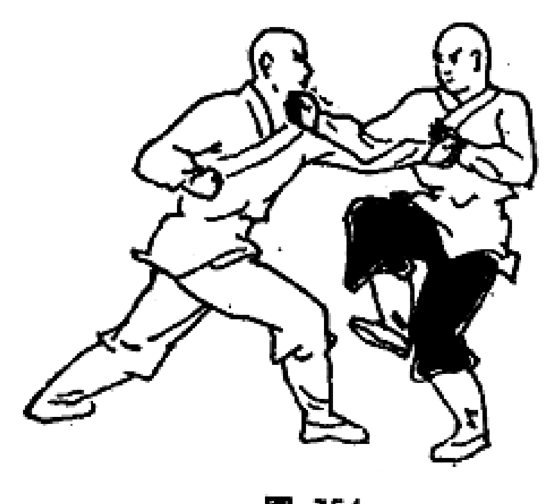


图 354

甲左脚下落震地，右腿屈提成右独立步。左手捏握乙左腕尺侧灵道穴，右手成拳，小臂用力砸乙肘关节内侧尺泽穴。拳背用力向右横扫乙下颌，拳心向左（图354）。

（3）乙拧身戳刺，甲落步捏抓

上动略停，乙体向左转动。左臂上绕化解，回拉收于左胸前；同时，右拳变掌，指尖向前，掌心向左，用力向前戳刺甲左乳上侧周荣穴。甲体向左转，右脚力踩乙右脚面。左手捏抓乙虎口合谷穴；右臂曲屈收回，肘尖用力向下挂砸（图355）。

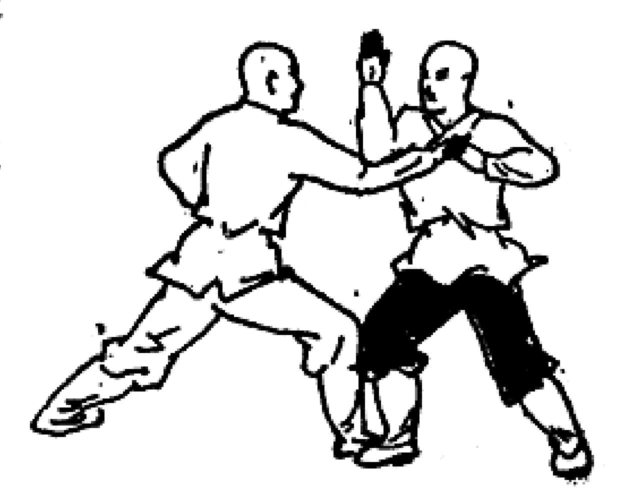
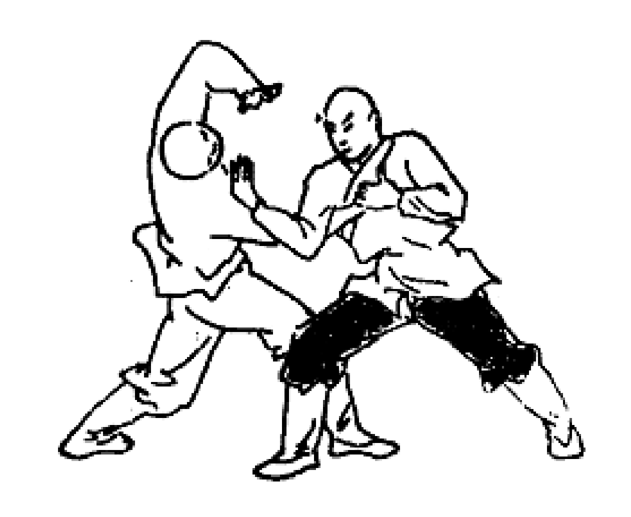


图 355

（4）乙转体滚臂，甲绊打折摔

紧接上动，乙体向右转，右臂滚动反棚，右脚尖外展回撤。甲右脚向乙右腿后上一步，小腿三头肌（俗称小腿肚）向后用力绊打乙小腿。左手用力向前折指，右肘尖用力向下

猛砸乙右肘关节（反关节），将乙小臂卸掉，使乙向左下方摔跌（图356）。


图 356

要点：击肘部位要准确，动作突然、快速而富有弹力。左、右下砸肘，都要以心为主宰，眼、手、足、肘，随之而动。不贪不歉，不即不离。手起中门，肘落肘窝。拳经云：“手肘灵快，不灵则滞，不快则变，失机迟误。”

37.顺手牵羊

掌劈百会不易逃，急闪快躲刺天宗。

抓脉捋拉截小腿，顺手牵羊急拧腰。

（1）乙上步劈打，甲旋臂砍斩

乙右脚快速向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，左臂内旋前伸，左掌向前下劈打甲头顶心百会穴；右掌随之收回，停于胸前。甲急忙含胸侧身，右臂外旋，尺侧用力向上碰撞乙小臂外关穴；左手随之下按。目视乙左掌（图357）。


图 357

（2）乙拧身连劈，甲蹲

身戳肩

上动略停，乙体向左转，左脚向前一步成左弓步。右臂内旋，右掌向前劈打甲头顶心百会穴，转身时左掌收回，停于左胸侧。甲急忙撤步，将身体重心下降，蹲身下坐躲闪，同时，右臂微内旋，右掌指尖用力向前挑戳乙右肩下天宗穴；左掌随之而上挑，停于右肘关节下。目视甲右掌（图358）。

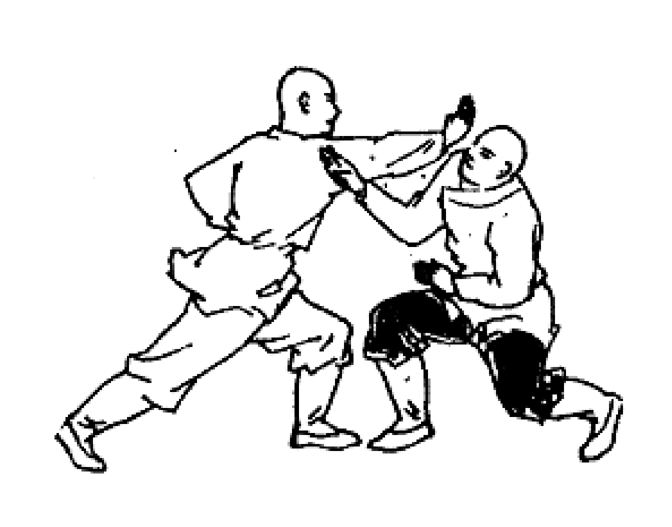


图 358

（3）乙滚臂下砸，甲刁腕抓穴

上动不停，乙急忙松肩坠肘，滚臂向下砸碰；左掌随之回收停于腰间。甲重心后移成右虚步，突然向右拧腰闪身，右手刁抓乙右腕；左手捏抓乙肩下肩贞穴（图359）。

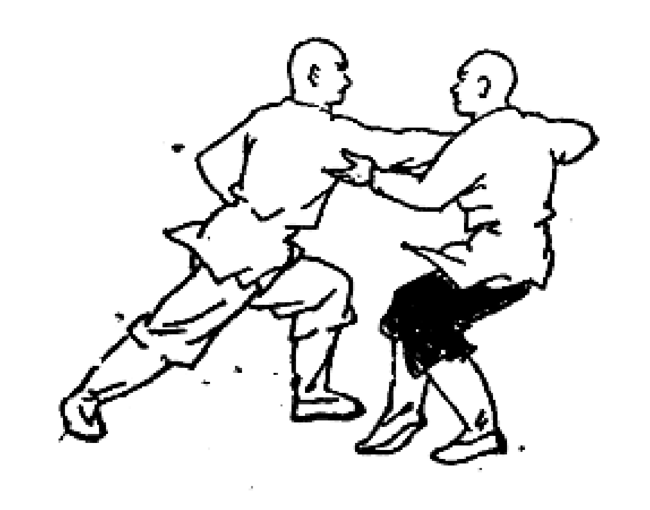


图 359

（4）乙右横左砍，甲顺手牵羊

乙急忙向右转身右臂横挒，左掌再向前砍。甲右脚尖外展脚底用力踩乙小腿，左拉右捋一齐用力（图

360）。

要点：坐身与打击肩部要同时用力，踩小腿胫骨时，脚尖外展上提，然后快速向前下踩踩。并与拉、捋之劲合拍，凭借扭身甩头之劲力。拳经云："摇膀晃胯，内外相合。静如处子，动如脱兔。"



图 360

38.上步推山

外展下插点膝眼，抓捏挑肘反关节。

扭身格化上撩掌，上步推山击断肋。

(1) 甲上步劈头，乙退身横捶

甲左脚向前一步，右腿屈提，脚尖微挑成右独立步。同时，右掌向前上方穿出，翻臂下砍乙额前神庭穴。乙右腿后撤成右四六步。同时，右臂微内旋，右拳轮向右横捶甲肩下，拳面向右上，拳心向左下。目视甲右掌（图361）。

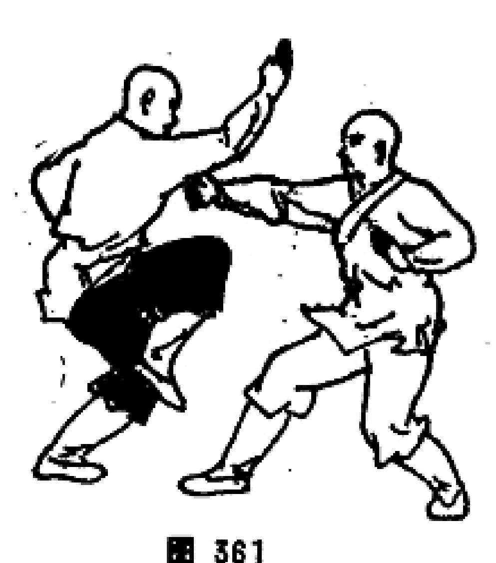


图 361

(2) 乙上步扣打，甲落步下点

上动略停，乙右脚向前半步，左脚蹬地跟进，挺膝伸腿

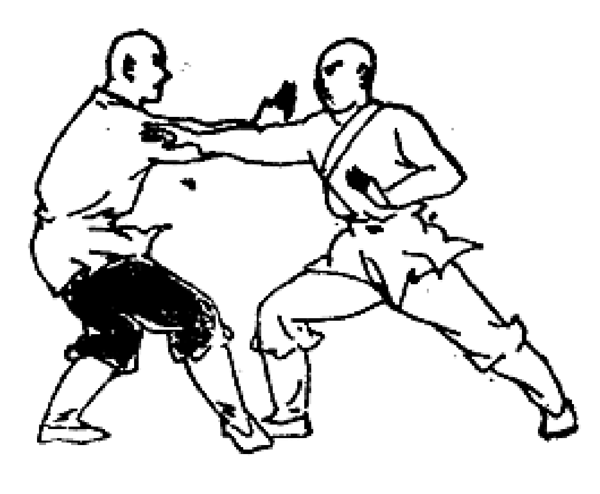


图 362

成右弓步。同时，右臂翻滚内旋，右手五指伸直成掌，用力向下扣打甲两乳之中膻中穴；左手微向回收，停于胸侧。目视甲面部。甲急忙落右步成右四六步。体向左闪，含胸避其锋芒。而后，右臂内旋，指尖用力顺其右臂外向下斜砍乙肘关节；左掌上推，附在右肘关节内侧。目视前下（图362）。

（3）乙挂臂碰格，甲扣步抓挑

上动不停，乙急忙将身体重心后移成右四六步。右肘尖用力向下挂砸。而后，右脚尖外展，右臂向右滚翻碰撞，指尖向前，掌心向左。甲左脚向前一步，右手五指并紧，用力砍乙右肘曲池穴；左手拇指桡侧用力，向前猛挑乙大臂。目视乙面（图363）。

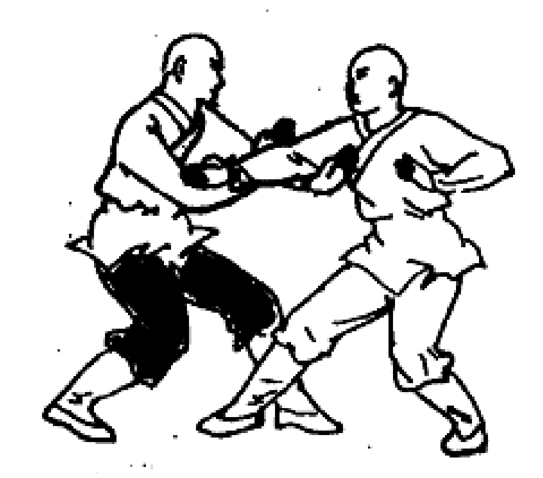


图 363

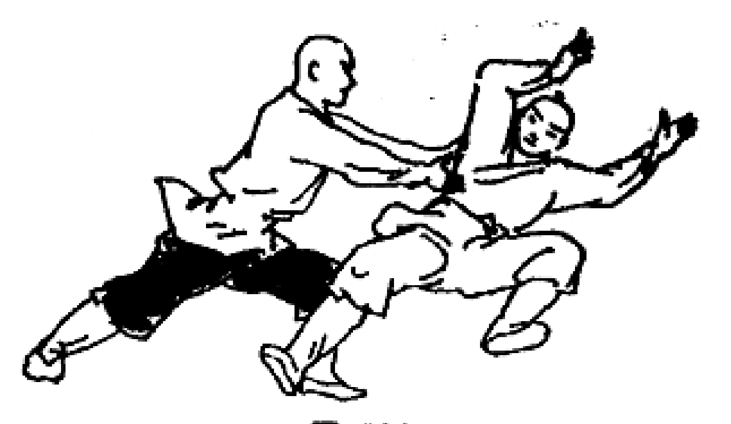


图 364

（4）乙退步甩掌，甲上步推山

乙急后退，右掌向上甩撩甲下颌。甲左脚尖勾绊

乙右脚跟，双掌齐推击打乙软肋（图364）。

要点：含胸、闪身与插掌同时动作，自然用力，不能别劲。双手推山时，一定要先松肩、坠肘，力发于脊背，并与左脚勾挂同时。掌打到软肋时，气呼完为佳。拳经云："手到脚也勾，打人如割草。"又曰："手与足合，气与力合。"

39.倒踢紫金

缩身推挡刺咽喉，抓捏扣穴劈乳根。

屈膝提腿向后点，扭身倒踢紫金冠。

（1）乙上势击鼻，甲左挂右刺

甲乙二人面对而立，乙突然向前上右脚，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右掌迅速向前击打甲鼻子；左掌随之而动，停于颌下。目视甲面。甲急忙向右闪身，右脚向前半步成右六四步。同时，左手指尖用力向上挑撩乙右肘下肘髎穴；右掌前推与肩同高。目视乙左掌(图365)。

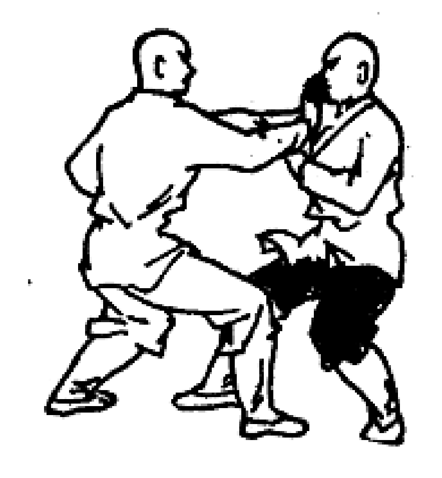
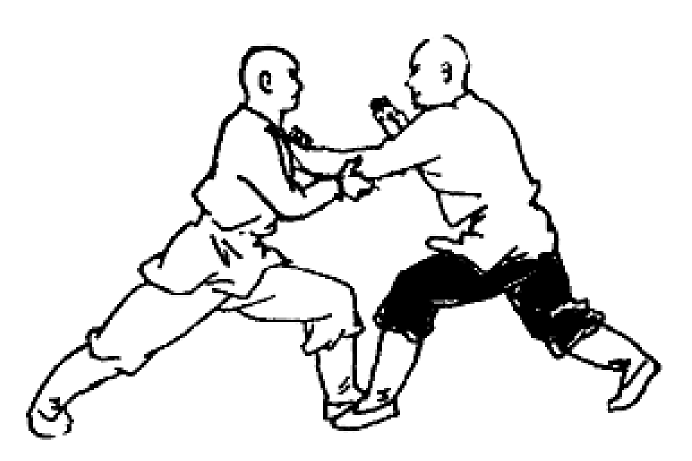


图 365

（2）甲下劈砍穴，乙弓步抓捏

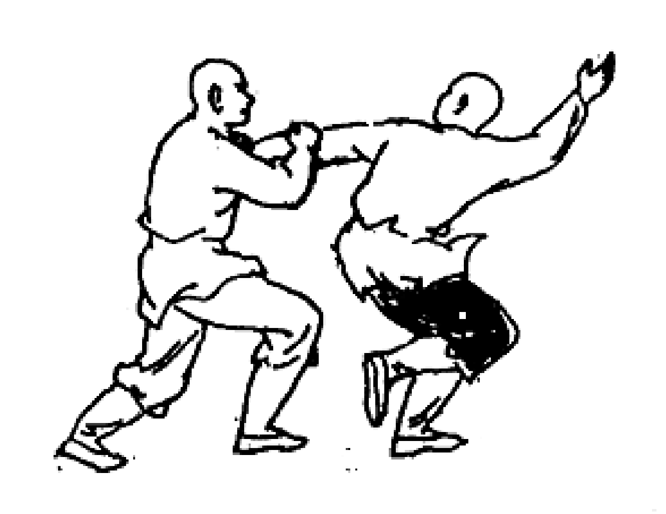
上动不停，甲急忙向左转体，左脚向前一步成左四六步。同时，左臂内旋，左掌根用力向前下劈打乙胸部右侧乳根穴；右掌收回，停于下颌前。目视乙胸。乙急忙向右转身，右脚撤回一步，膝部挺直成左弓步。同时，左手扣拿甲左腕关

节；右手抓捏甲肘关节外小海穴（图366）。


图 366

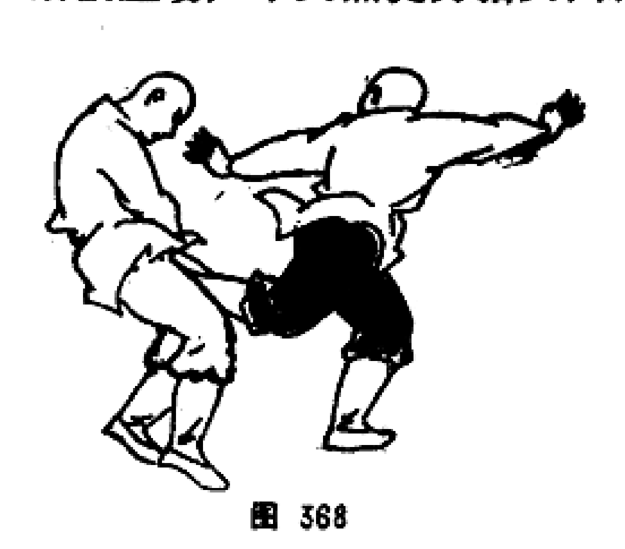
（3）甲扭身后点，乙右闪侧躲

上动略停，甲突然向右后急转，右腿屈膝上提，脚尖用力向后点乙膝下三里穴。右臂上穿；左臂滚臂向乙胸部撞击。乙急抬头左闪身，向后撤步化解（图367）。


图 367

（4）甲倒踢紫金，乙后仰摔跌

紧接上动，甲突然挺身抬头，右脚快速上抬，脚面蹦直，脚尖用力向后猛踢乙之裆部。目视左后（图368）。


图 368

要点：转体要迅速，扭身拧体要突然果断。左右点蹬要猛烈。左臂内旋与转身同时，右脚向前落步展体时，左脚快速向后踢。拳经云：“手打三

分足打七，五营四梢皆合齐，气随点踢任我用，倒踢紫金点阴裆。”

40.滚臂砸捶

右闪掩挡侧向前，倒插挂捋反背擦。

抽劈下砸顺时转，滚臂砸捶束开展。

（1）乙上步崩打，甲闪身掩挡

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，左手五指抓紧成立拳，向前用力直崩击打甲胸部神藏穴；右拳随之而动，微向上挑停于左肘旁。目视甲头。甲急忙向右闪身，右脚斜跨半步，左脚跟进成右六四步。右臂外旋，小臂尺侧用力向左掩挡乙左小臂支沟穴，目视乙拳面（图369）。

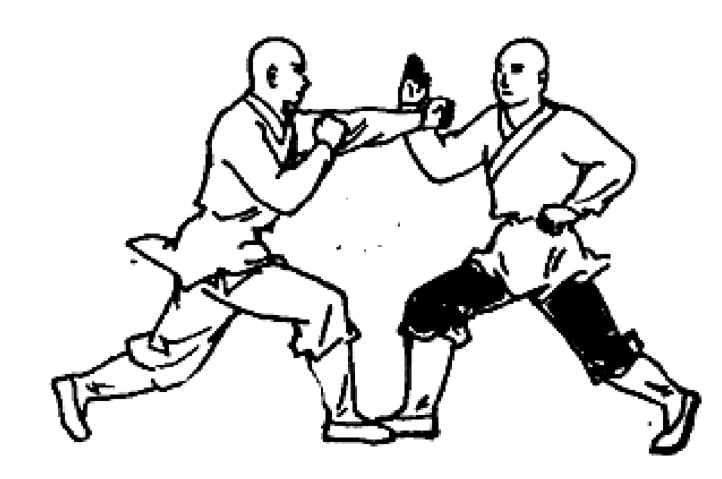


图 369

（2）甲倒插挂捋，乙扭身横挡

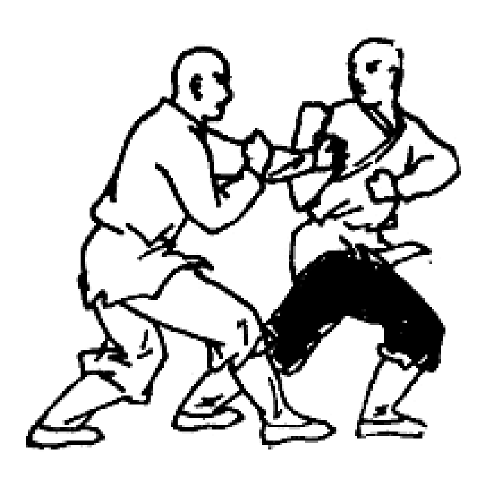


图 370

上动不停，甲急将身体向右转动，右脚尖内扣，左脚向右腿后倒插一步。同时，右臂用力向前下挂捋。目视前方。乙右脚向前半步，左脚蹬地跟进成右四六

步。同时，体向左、右扭动，左拳面用力向前上挑撩甲右乳，右拳微向回收，停于下颌旁。目视甲右拳（图370）。

（3）乙转臂下砸，甲拧滚击裆

上动不停，乙左臂顺时针转动，小臂尺侧用力向下砸甲小臂上侧孔最穴；左拳随之而动，停于颌下。甲右臂滚动使右拳向下插击乙裆部，力达拳面，目视前下方（图371）。

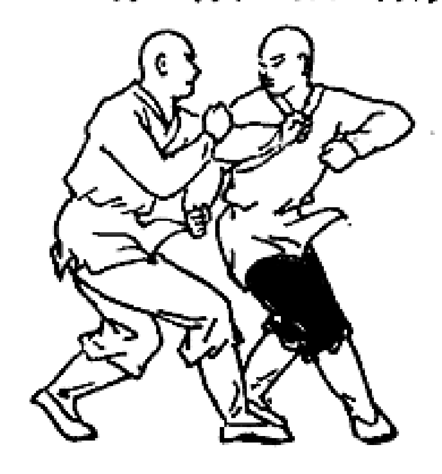


图 371

（4）乙急撤后退，甲长体开弓

紧接上动不停，乙急忙向后撤步欲脱身。甲突然蹬地、长体，两臂同时用力向外开展，抖劲将乙击倒（图372）。



图 372

要点：闪身要适时，不可以太早或过晚，要等待对手拳、掌、腿膝等即将击打到自己身边时，突然左、右闪身。插步要快速果断，迅速抢占有利位置。反背捶要猛狠，与长身蹬地抖臂的开劲相合。拳经云："束展二字敌命亡"，就是要求有开有合，先蓄后发。

41.双合抱掌

弓步抓心体前俯，翻臂上架格挡忙。

侧身斜刺点膝眼，双合抱掌势四平。

(1) 乙上步砍劈，甲上架格挡

乙右脚快速向前一步，左腿挺膝伸直成右弓步。右臂内旋，右掌用力向前砍劈甲胸部神封穴；左手随上步而动，微向上挑，停于颌下。目视前掌。甲急忙将身体重心后移，右脚尖外摆成右四六步。同时，两臂滚动

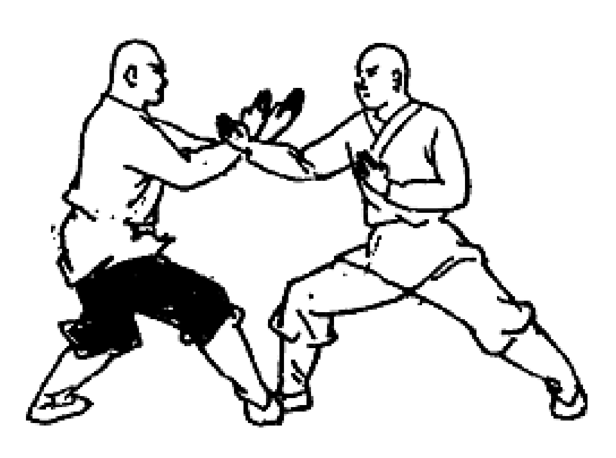


图 373

前翻，小臂尺侧用力向右上格挡，击碰乙臂外侧孔最穴（图373）。

(2) 乙撤步挑掌，甲跟步击臂

上动略停，乙将右脚回撤一步，重心后移成右四六步。同时，右臂微内旋，小臂尺侧用力向右捋化；左掌微向前下推出，停于右肘旁。目视甲面。甲重心前移，右脚向前半步，左脚挺膝伸直成右弓步。同时，双掌一



图 374

齐用力向前击打乙右臂天俯穴（图374）。

(3) 乙撤步下刺，甲抖腕击胸

上动不停，乙右脚后撤一步成左四六步。同时，右掌

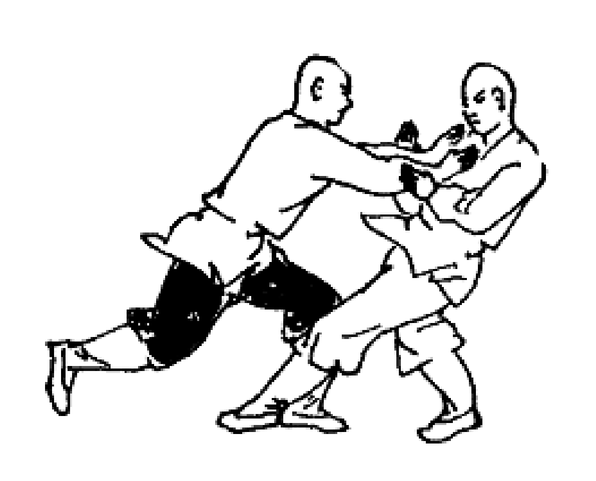


图 375

指尖用力向前下刺甲肚脐，或阴裆；左掌向右推按。甲快速上左步成左六四步，双掌用力向前击乙胸部璇玑穴。目视乙面（图375）。

（4）甲上步推打，乙抓腕撤身

紧接上动，甲右脚向前一步成右弓步。两臂内旋，双掌再用力前击乙胸部气户、胸乡穴。乙急退步，两手抓推甲双腕（图376）。

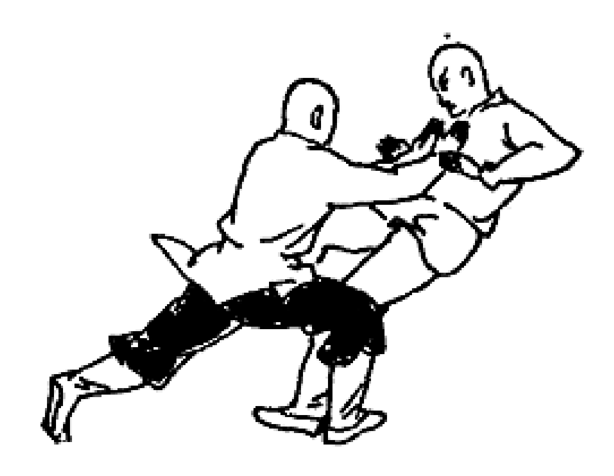


图 376

要点：前脚向前迈步时，后脚一定要用力蹬送跟进。身体不可以大起大落，步势要平稳自然。重心要前四后六或前六后四，脚落（踢）与掌打到要同时。拳经云："手到脚不到，打上不为妙。手到脚到气呼完，打人如同铲小草。"

42.金蝉脱壳

闪身捋拉图自保，滚臂前穿指尖戳。

马步扣打弯腰躲，金蝉脱壳拉撅托。

（1）乙上步挂打，甲闪身捋抓

乙右脚快速向前一大步，左脚蹬地跟进成右弓步。同

时，右臂前伸，右手指尖用力向前戳刺甲胸部璇玑穴；左掌随之而动，微向前砍，停于右肘关节内侧。目视甲胸部。甲急忙向后收步缩身成左虚步。同时，右臂内旋，右掌翻转向右上刁

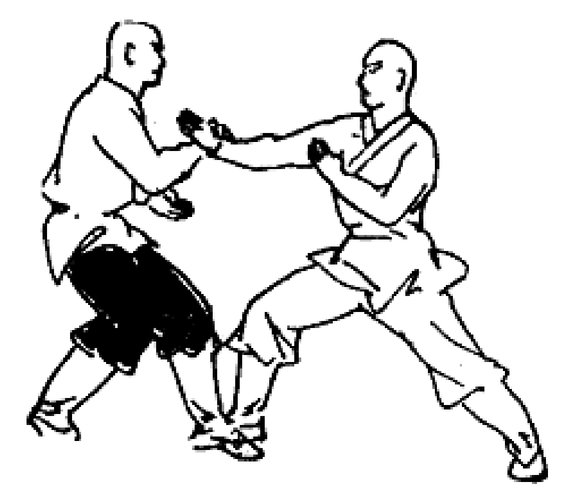


图 377

抓乙右腕关节上侧偏历、灵道穴。左掌指尖向前，停于右肘侧。目视乙下颌（图377）。

（2）乙撩掌上挑，甲屈提下刺

上动不停，乙急忙将右掌前穿刺甲咽喉，而后向上挑撩，左掌随之而动，停于胸前。目视甲面。甲快速将身体重心右移，左腿屈膝上提成左独立步。同时，右掌向右后捋乙腕；左臂内旋，指尖用力向前下刺点乙右膝关节内侧阴陵穴，



图 378

掌心向左。目视前下方（图378）。

（3）甲上步扣裆，乙左转俯身

上动略停，甲体向右转，左脚向乙体前下落，两腿屈蹲成马步。右掌五指抓腕不放；左臂内旋，左掌向前下反扣乙



图 379

裆部。目视前下。乙急左转身，猛弯腰俯身躲闪（图379）。

（4）甲捋拉托扣，乙蹬地前翻

紧接上动，甲重心右移，右腿屈蹲左腿挺膝伸直成右弓步。右掌刁腕捋拉；左掌猛向上托扣乙裆部将乙扛起。乙急向前上翻滚（图380）。



图 380

要点：含胸缩身与体向左（右）转动同时动作，屈腿下点与捋腕要合拍。落脚击裆要快速连贯，中间不可以停滞。转身时，不可以前俯后仰，左斜右歪。拳经云："缩身如猫软如棉，托扛如虎硬如钢。"

43.斜身双掖

跳步举臂晃虚招，左闪右戳点腋窝。

横身拍头疾出手，斜身双掖无法逃。

（1）乙跳步欲砍，甲双穿推掌

甲乙二人面对而立，乙向甲体前跳步，右脚蹬地支撑，左腿屈膝上提成左独立势。同时，左指尖用力向前插点；右臂屈肘上抬，右掌停于头顶上方，欲向前击。目视前下。甲

右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，两臂内旋，右掌根用力向前横推；左掌停于右肘旁。目视前上（图381）。

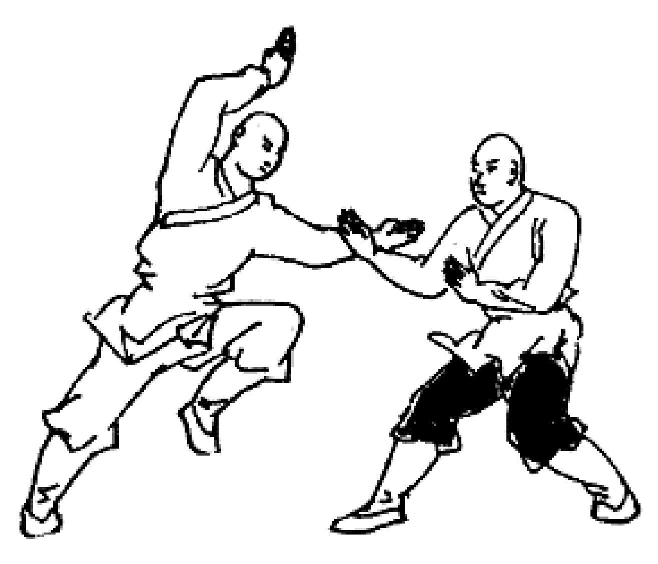


图 381

（2）乙落步劈砍，甲左闪斜碰

上动略停，乙左脚向前落地，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右臂直向前伸，右掌用力向前下方劈砍甲头前神庭穴；左臂屈肘回收，左掌停于颌下。目视甲头。甲急忙向左闪身，右脚向前半步，左脚跟进成右四六步。同时，右臂尺侧用力向右上斜碰擴乙右肘关节。目视右前（图382）。



图 382

（3）乙撤身砍打，甲上步双击

上动不停，乙快速向右横身。右臂内旋，小臂尺侧用力向右砍打，甲左脚向前一步，



图 383

右腿挺膝伸直成左弓步。同时，双掌用力向前斜砍乙肋部。目视前下（图383）。

(4) 乙右转躲闪，甲斜身双掖



图 384

紧接上动，乙急忙向右转身，含胸躲闪。甲迅速降低身体重心，两掌合抱，肘下坠，抖腕合劲，猛向前击甲腹部腹结穴（图384）。

要点：指戳挑穴臂要内旋，降低重心腰要急转。上步斜打时注意臂部不可以伸的太直。双手应顺时针绕动一周，见空向前击打，并与扭腰、拔背、坠肘、抖腕合劲。拳经云："似曲非曲，似直非直。"又曰："插拧十分力，掌击似暴雷。"

44.玉带缠身

背后偷招悄然攻，十指抠挖剥指甲。

转身顶捅肘击肋，扭身拍抓不可防。

(1) 乙偷步搂腰，甲抠指挖剥

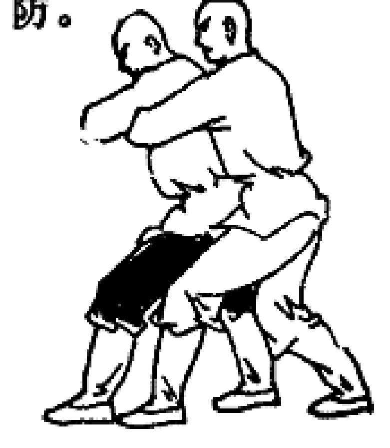


图 385

甲一人向前行走。乙突然从背后偷袭，左脚向前一步，后脚紧跟向前成左六四步。同时，双手一齐用力紧抱甲腰。甲即将一腿向前半步，迅速蹲身成右（左）六四步。同时，甲十

指按在乙指上，用力顺乙指甲根部向里挖剥猛抠，使其疼痛难忍（图385）。

（2）乙松臂顶膝，甲转身捅肘

紧接上动不停，乙不得不将两手松开，两臂收回，体微后仰。同时，左膝尖用力向上顶甲大腿下侧殷门穴，目视前下。甲快速向左转体。左脚向后插步，右腿屈蹲成右弓步。同时，左臂曲屈，肘尖用力后撞捅乙肋或胸部，左手五指抓紧成拳，拳心向下；右掌随之扶在左拳面上，一齐用力向左推按。目视左下（图386）。



图 386

（3）乙退身拍肘，甲俯身抓裆

紧接上动不停，乙两臂内旋，右掌根用力向前下拍打乙后脑；左手拍打甲左肘。甲急忙向前下俯身躲闪。同时，身体重心降低，左手反扭抓捏乙睾丸，力达五指尖；右掌随俯身右按（图387）。

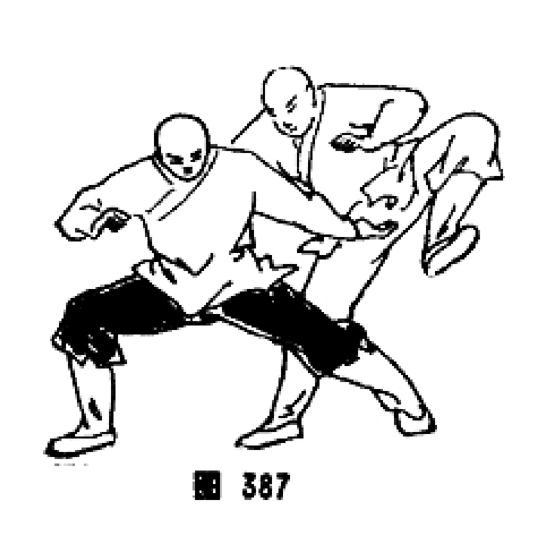


图 387

（4）乙后闪欲逃，甲扭身击裆

紧接上动，乙急忙将左掌拍甲左肘，向后逃窜。甲快速向右扭身，右臂内旋，右掌用力向后击打乙裆部；左掌随之



图 388

收回停于头左侧。目视右下（图388）。

要点：当发现有人从背后偷袭时，首先不要惊恐；第二要快速将步子前后站立；第三快速蹲身，左右晃动。转体击肘、击裆动作要靠扭腰活胯之力带动。拳经云：“肘打如同石投井，虽是铁网也难顶。进身上绕使断根，手起抠抓即成功。”

45.罗汉转掌

上步挑面砍肩井，刁腕捋拉刺阳白。

扭身横肘猛力捅，罗汉转身捉鬼魂。

（1）乙上步抓肩，甲刁腕插目

乙右脚快速向前一大步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右臂前伸，右掌用力向前下砍甲右肩井穴；左掌随之而动，停于胸下。目视甲面。甲急向左闪身，右脚微向回收成右四六步。同时，体右转，右手反刁抓捏乙右腕；左掌指尖用力向前插乙目（图389）。

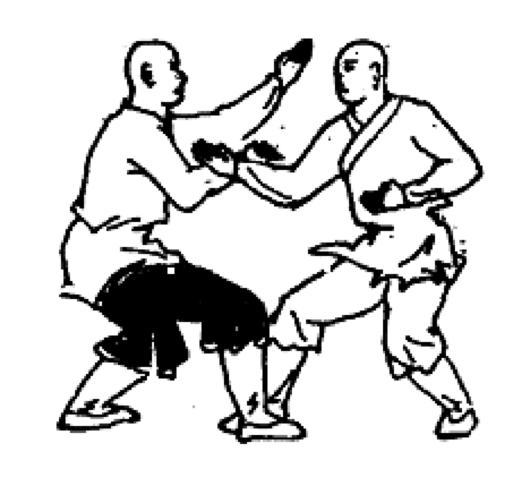


图 389

（2）乙拧身穿臂，甲转身扣掌

上动略停，乙体向右转。同时，左臂外旋上穿，架挡甲

左臂；右臂随之而动，内旋回收。目视甲左掌尖。甲体向右转，右脚尖外展成右高龙形步。同时，右臂外旋回收，右掌成拳停于胸前；左臂坠肘下沉，左掌用力向下切砍甲左肘手五里穴。目视乙左臂（图390）。

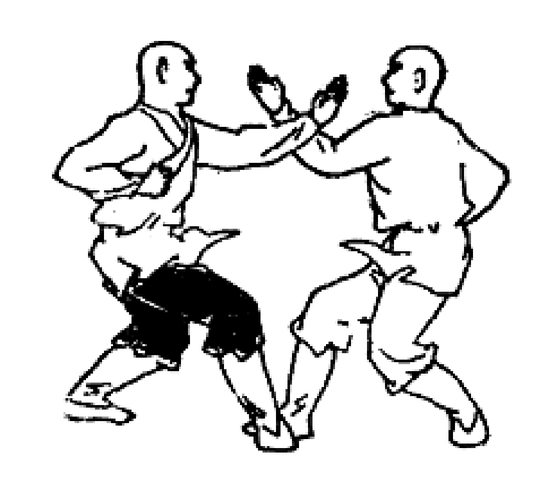


图 390

(3) 乙挂压反搧，甲上步横肘

上动不停，乙左臂内旋，左肘向下挂压甲右臂，而后，臂外旋，掌背面用力反搧甲头顶百会穴；右掌微向前压，停于胸前。甲右脚迅速向前一步成右弓步。右肘用力向前横捅乙肩下渊腋穴。目视右前方（图391）。



图 391

(4) 乙急压退化，甲转身撩掌

紧接上动，乙急向下压肘后退。甲突然将右脚插于乙两腿之间成左弓步。右掌背用力反撩击乙腹下关元穴（图392）。

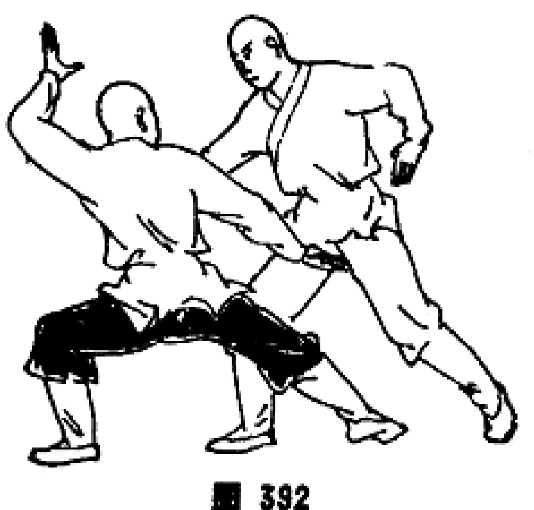


图 392

要点：转体突然，横肘要快速有力。转身击掌时，靠两臂向外的分力。拍打下压时，身体要前俯，反撩与转身同时动作。拳经云："上扼咽喉下插阴，左右两肋夹中心。发肘莫有形，有形必不能。发掌莫带势，带势必不精。"

46.小鬼推磨

闪身架拍守中攻，抬臂外扫击耳门。

扭身穿臂疾撞肩，小鬼推磨转溜溜。

（1）甲上步击戳，乙左转架拍

甲右腿向前上一大步，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，右臂前伸，右掌用力向前砍打乙胸部璇玑穴。而后，指尖用力戳乙咽喉下天突哑穴，左掌随之而动，停于右肘关节外侧。目视乙下颌。乙急忙向后闪身，右小臂尺侧用力向下砸甲大臂天泉穴，左掌停于胸侧（图393）。

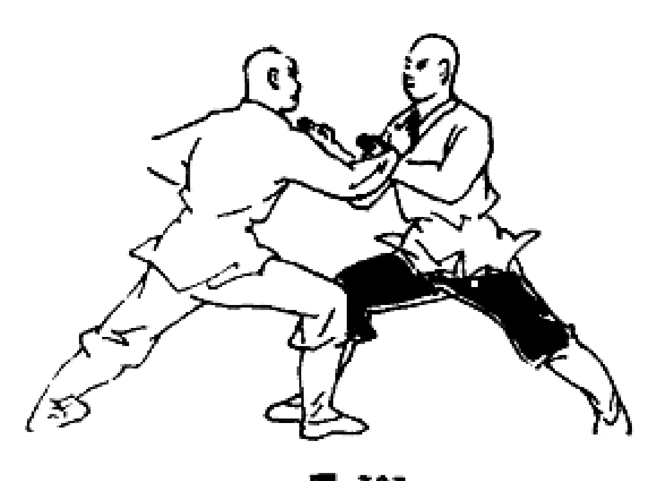


图 393

（2）甲滚臂转抄，乙含胸捋捏

上动略停，甲右脚向前半步，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，右臂顺时针绕环，小臂尺侧用力向下转切乙右大臂。乙急忙将重心后移，体向右转，右脚尖外摆成右高龙形步。同时，含胸缩身，右手向上反刁抓握甲右小臂间使穴，左臂前伸，左掌虎口撑圆，拇指、食指用力抓捏甲大臂青灵穴。

两手一齐向下捋拉，目视甲肩（图394）。

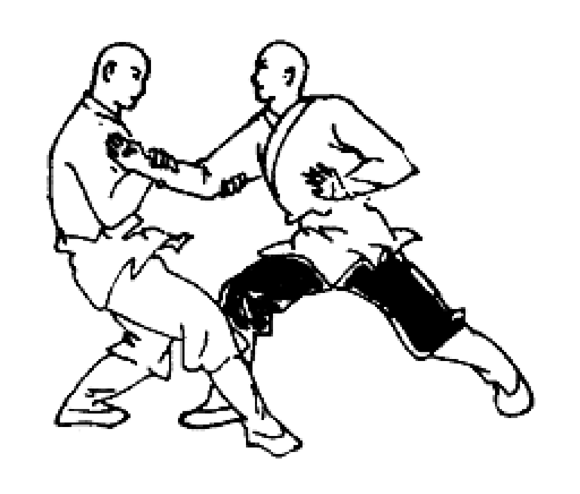


图 394

（3）甲顺势撞肩，乙撤步推掌

甲体向左转，右臂推进上穿化解乙捋势。右肩尖用力，向前碰撞乙胸部或中穴。目视乙面部。乙急忙向后退步，体向右闪成右四六步。同时，两臂内旋，右掌向右上斜砍；左掌根用力向前击打甲右肩下辄筋穴（图395）。

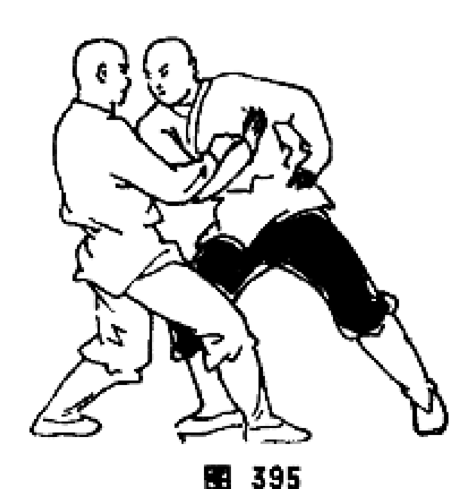


图 395

（4）乙转身欲退，甲小鬼推磨

紧接上动，乙再向左转欲收势退身。甲顺乙转动之劲，右臂内旋，右掌前插转动而出；左手抓推乙肘部尺泽、少海二穴使乙逆时针磨转（图396）。

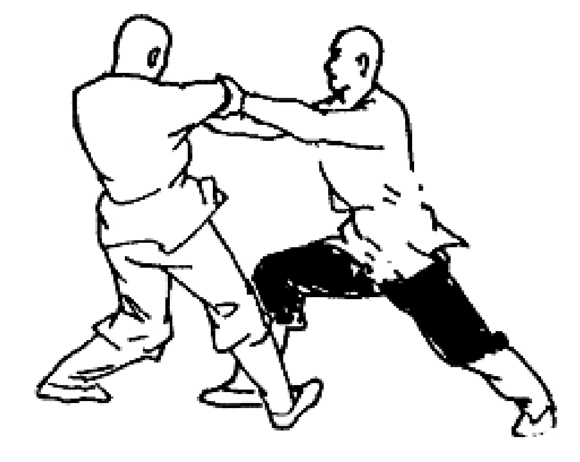


图 396

要点：抓捏部位力求准确，速度要快，发劲突然。臂部内旋滚插时，要由腰带动。用力推磨时，靠后脚蹬地的力量。周身上下像拧绳一

样，快速中带有一种弹力。拳经云："出脚迈步裹胯护裆，小鬼推磨以腰为轴。"

47.抓腕拿臂

吸胸缩身软如棉，转体抓臂捏青灵。

垫步倾体戳阴包，抓腕拿臂紧相连。

（1）乙上步推打，甲吸胸抬臂

乙右脚向甲两腿间上一大步，左脚随之跟进成右四六步。右臂向前伸直，肩松、肘坠、腕坐，掌根用力猛向甲右胸天池穴推击；左掌随之而进，停于左胸下。甲重心后移，吸胸缩身。左臂上抬外拨；右手停于腰侧。目视乙面（图397）。

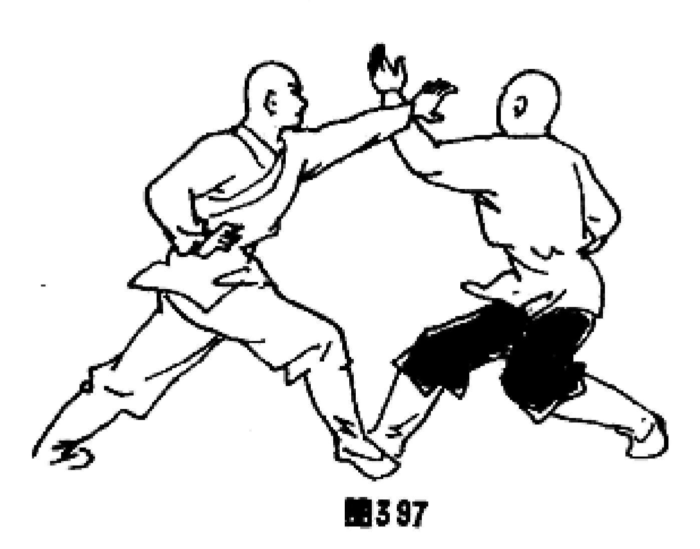


图397

（2）乙垫步崩点，甲抓臂捏穴

上动不停，乙左掌变拳，突然弧形反挂撤回。与右脚向前垫步同时，出右拳向前崩击甲左胸大包穴；左掌随之而进，停于胸

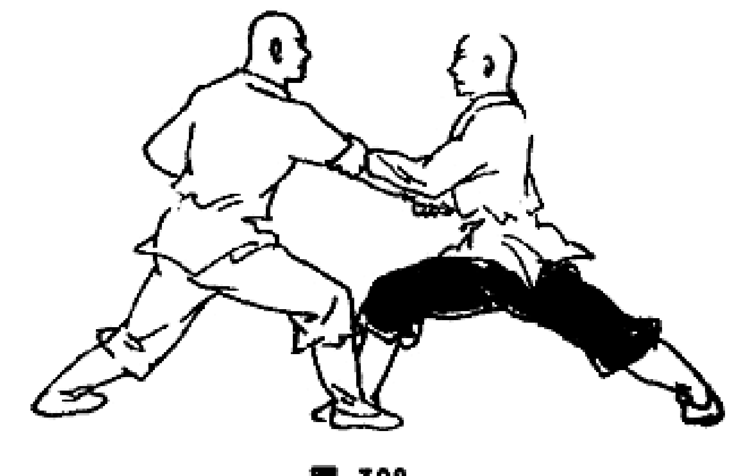


图398

前。甲快速向右转体成右弓步。右手向下刁抓乙右腕关节外上侧外关穴；左掌前伸，由下向上抓捏乙肘关节上侧青灵穴。目视乙大臂（图398）。

（3）乙绕臂下刺，甲闪身化解

上动略停，乙右臂外旋上穿化解。然后，快速内旋下插，指尖用力向下刺点甲大腿内侧阴包穴。甲体向左转右闪化解。双手抓穴位置不变，随之转动（图399）。

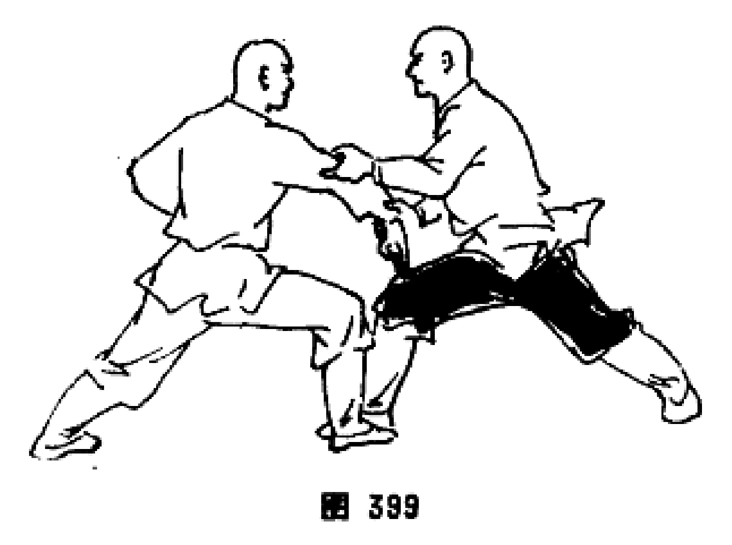


图 399

（4）甲抓腕拿臂，乙退步欲脱

紧接上动，甲右臂外旋，右手用力抓捏乙腕关节上侧脉门向右下拧；左手用力抓掐乙肘关节上侧麻穴向左下扭。两手相互错力，将乙擒拿。乙见机不妙，右腿撤回后退，力挣解脱（图400）。

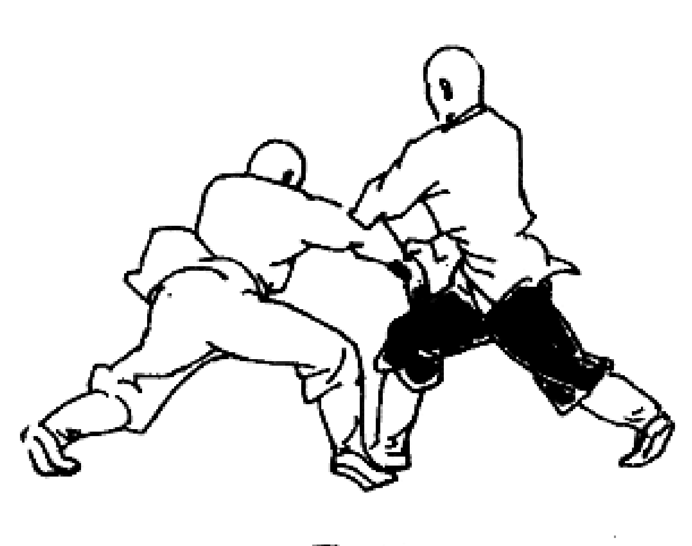


图 400

要点：推打、上步要同时动作。抓掐穴位时，一定要力达手指尖。掐捏对手的穴位、要害部位，使之疼痛难忍，丧

失反抗能力，被我捉拿。拳经云：“单手随其转，双手掐带挛。单拿手、肘、腕，双拿肩、胯、头。”

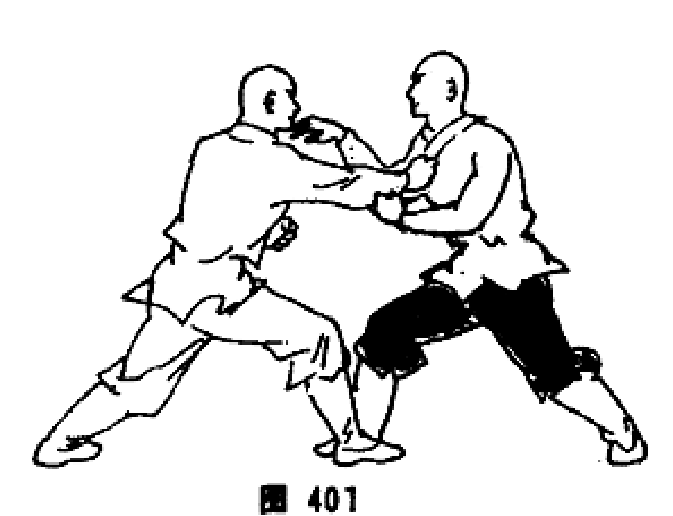
48.甩面击肺

右闪甩掌搧人中，撤步横砍截曲池。

移步穿掌化敌劲，上步击肺敲丧钟。

（1）乙直臂前崩，甲右闪扇面

乙快速向前上右步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，右臂直伸，右立拳用力向前崩打甲右胸上侧中府穴，左拳停于脐前。拳眼向上，拳心向右。甲快速向右闪身。左手上抬，含胸化解；右臂微内旋，右掌背用力，向前上方撩抖，甩搧乙鼻下沟中间人中穴（图401）。


图 401

（2）乙扭身鹰抓，甲退步横砍

上动不停，乙向左扭身，左臂内旋向左上挑拨甲右掌，停于头左上方；右臂上抬内旋，右拳变成鹰爪，向前下抓甲头部攒竹穴。甲见势不好，右步撤回。成


图 402

左四六步。右掌上托；左臂外旋，以小臂尺侧用力，向右横砍乙小臂尺侧三阳络穴（图402）。

（3）乙抬腿踩脚，甲移步穿掌

上动略停，乙右脚抬起，用力踩甲左脚面。甲急忙将脚向右闪，腰向左拧。右臂外旋上穿，粘贴乙右臂，同时，向外格架；左臂随拧身内旋回收，停于胸下。目视前上，牙齿轻扣(图403)。

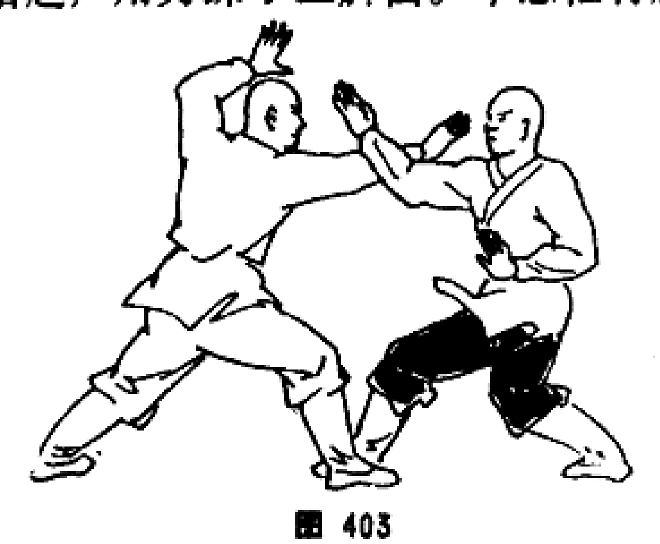


图 403

（4）甲上步击肺，乙收腿撤身

紧接上动，甲左脚向前上一大步，右脚蹬地跟进成左弓步。同时，松肩、坠肘、坐腕，掌根用力向前猛力推击乙胸部胸乡穴；右掌外拨横擦，停于头上。目视前下方(图404)。

图 404

要点：闪身、含胸、甩掌，要求同时动作。鹰抓要快速准确。拧身穿臂，要有不即不离的粘贴劲。上步推打与呼气要配合得当。落势时鼻尖、指尖、脚尖在一个垂直面上。做到手与足合，气与力合，心与意合。

49. 罗汉指路

力劈华山劲无穷，扭身砍腕截灵道。

探爪抓头鹰捉兔，罗汉指路歧道通。

（1）甲力劈华山，乙转身横截

甲右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂前伸，右掌向前下劈砍乙头前神庭穴；左掌随之而动，停于胸前。乙急忙左转，向右闪身，侧跨一步成右弓步。右臂外旋，右掌小指侧用力，向左横砍甲肘关节内侧少海、尺泽穴（图405）。

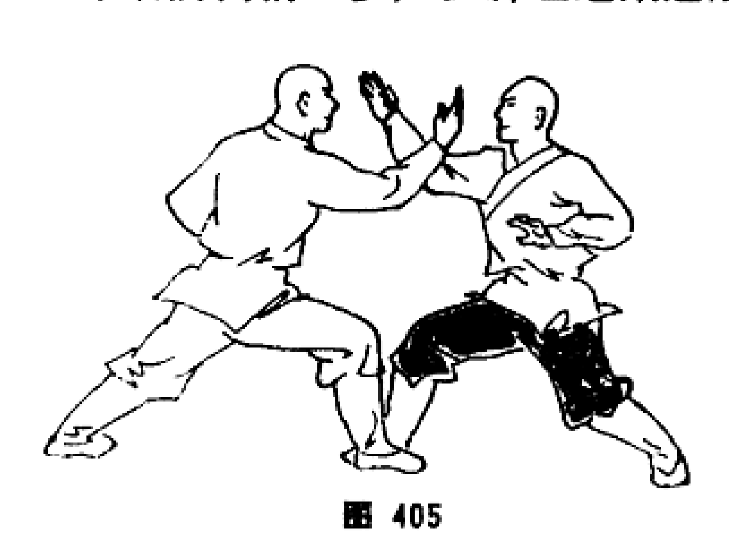


图 405

（2）乙拧身左劈，甲转体砍腕

上动不停，乙体向右转，右臂内旋，右掌向下压按甲右肘关节；同时，左臂前伸，左掌向前下回劈甲头前神庭穴。甲体微向右转，左掌停于脐前；右臂外旋，右小臂尺侧用劲向左砍截乙左腕尺侧支正穴（图406）。



图 406

（3）乙探爪抓头，甲穿臂化解

上动略停，乙体微前倾。左掌指曲屈成鹰爪，向下抓甲头皮。甲迅速向右转体，右臂外旋，左掌从肘下上穿，向右格架乙右小臂尺侧养老穴；左掌回收于腹前。目视乙左小臂，注意其变化（图407）。



图 407

（4）乙滚臂穿目，甲罗汉指路

紧接上动，乙左爪先下抓甲肩关节，然后，臂外旋，指尖用力向上穿插甲眼睛。甲急忙向左转体，右脚向前一步成右弓步。左掌翻腕抓捏乙左臂内侧内关穴；右掌指尖用力，向前抖甩而出，直点乙右胸大包穴（图408）。



图 408

要点：闪身、砍截要同时动作。扭身、穿、抓要连贯协调。刁腕、点穴、顺步炮掌，要注意拔背松肩、坠肘竖指、抖腕。位置力求准确，用力猛狠。拳经云："身到两手到，足站如生根。罗汉指路点，颤筋气崩发。"

50.弹裆掐喉

挺肘点穴刺缺盆，白蛇吐芯袭双目。

弹裆压腕难躲闪，绊腿扼喉掌根按。

（1）甲上步刺穴，乙抓肘挑脉

甲右脚向前一步，落于乙两腿之间成右六四步。右臂前伸挺肘，力贯指尖，用力点刺乙左胸上侧缺盆穴；左掌下按，停于体侧。乙急忙向左转体，左腿后撤成右弓步。右手掌心向上，五指用力抓捏甲肘关节处尺泽、少海穴；左手四指并拢向上抖挑甲肘关节桡侧少海穴（图409）。

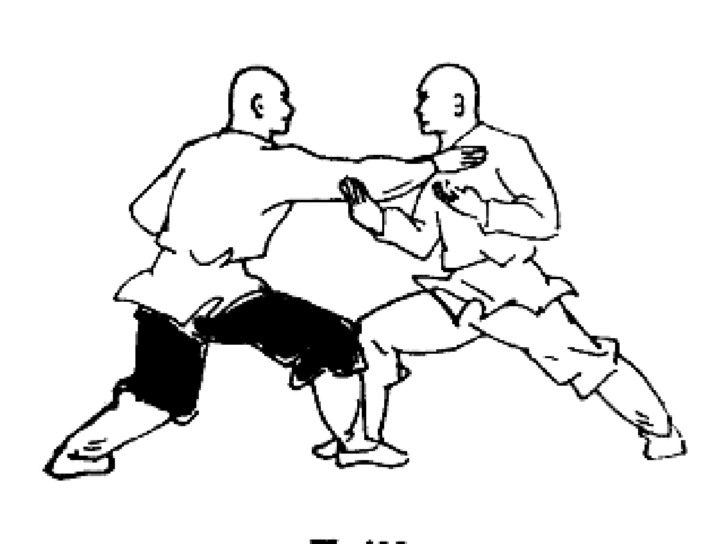


图 409

（2）甲白蛇吐芯，乙退步拉肘

上动不停，甲右臂曲屈收回，右手五指并拢下塌成蛇头掌。用白蛇吐芯之法，快速攻击乙右眼下承泣穴；左臂外旋，左掌停于右肘下。乙见机不妙，急向后撤，右掌抓肘不放，

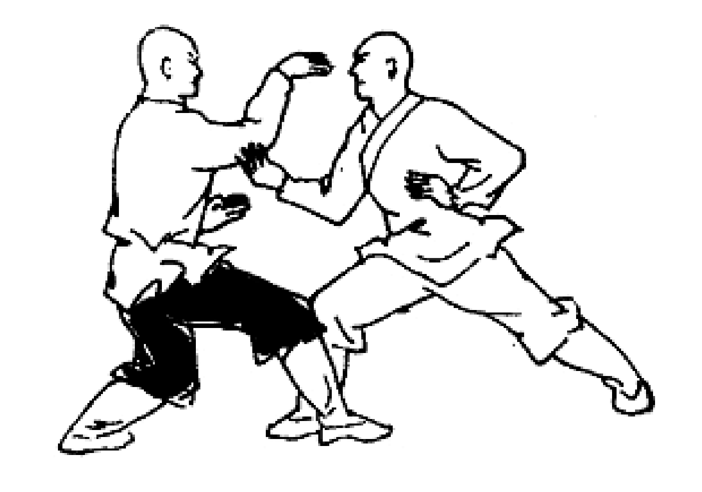


图 410

向右下拉。目视蛇头（图410）。

(3) 乙翻掌劈扣，甲压腕弹裆

上动略停，乙右脚向前垫半步成右弓步。右掌翻转下扣；左掌随之向前，停于胸前。甲身体重心移至左腿，右臂翻滚，右掌向下砸压乙右腕上侧支沟穴；左臂内旋上抬，停于头侧。同时，右腿抬起，挺膝伸直，脚尖绷紧，用力向前弹乙裆部。目视前下方（图411）。

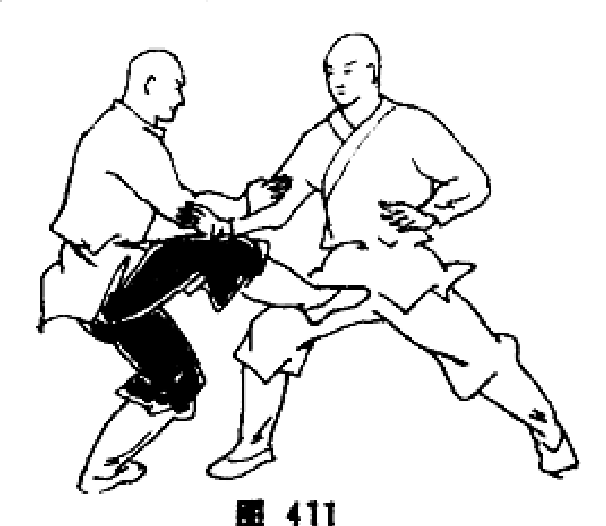


图 411

(4) 乙上拨退步，甲绊腿掐喉

紧接上动，乙右臂滚转上拨，快速回撤躲闪。甲紧追不舍，右脚落于乙右腿后侧，小腿三头肌（俗称小腿肚）向后绊打。同时，右臂内旋前伸，拇指、食指用力掐乙喉管（图412）。

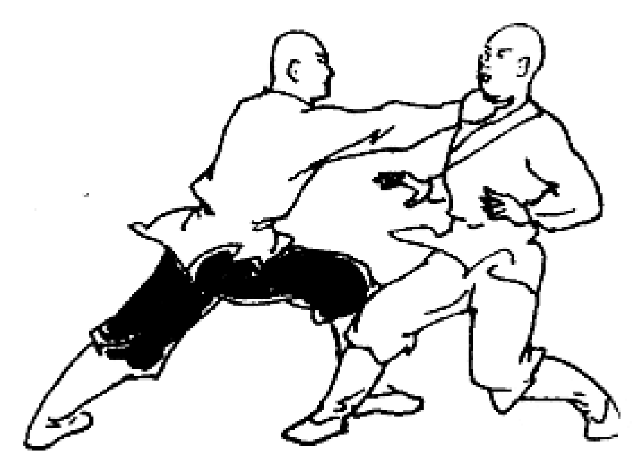


图 412

要点：闪身、托肘、点穴，要同时动作。蛇头掌吐芯动作，要求速出、迅收。压腕、弹裆要整齐合拍，绊腿掐喉要求一气呵成。拳经云："猛攻似箭步步逼，势如劈雷崩山岳，武功切记全凭练，少林绝招习中成。"

51.拍头绊摔

上步崩打击天池，垫步旋臂刺下阴。

坐身上挑路不迷，绊腿拍头斩荆棘。

（1）甲右步左崩，乙右闪横斩

甲右脚向前一步，左脚跟进成右弓步。同时，右立拳向前崩打乙右胸天池穴；左拳停于胸侧。乙迅速向右闪身，小臂外旋，以尺侧用力向左横斩，击打甲左小臂下廉穴；左臂随转后撤，停于体侧，与腹同高。目视甲右拳（图413）。



图 413

（2）乙拔背探掌，甲扭身插裆

上动不停，乙右臂内旋前探，向前下劈打甲头部曲差穴。甲急忙向右闪身，重心前移成弓步。右臂内旋，右拳变掌弧形下插乙裆部，左掌上穿格挡乙右小臂，停于体左上侧。目视乙左指尖（图414）。

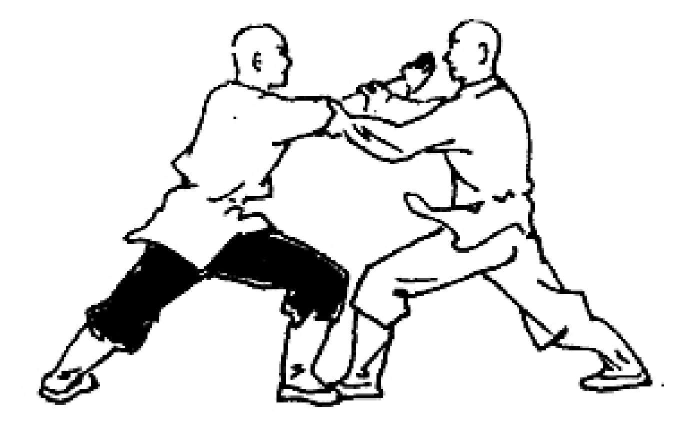


图 414

（3）乙转身挂按，甲拧身上挑

上动略停，乙右腿撤回成左弓步。左掌用力抓捏甲肘关节向下按。甲向右拧身，同时，右臂外旋，指尖用力向上挑出。乙右手快速反抓甲右腕，向右挂捋（图415）。

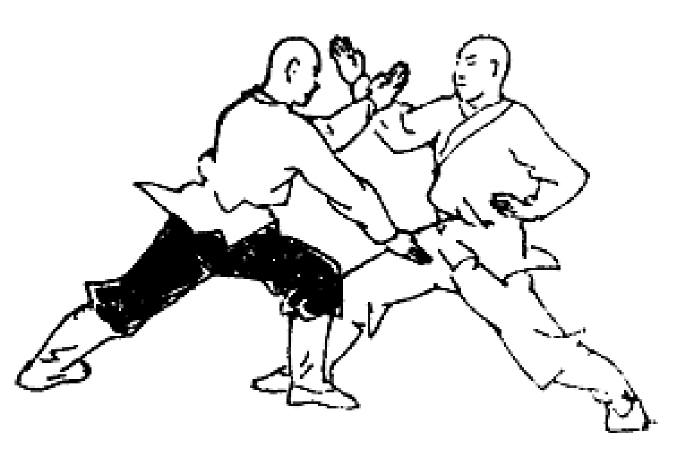


图 415

（4）乙上步穿喉，甲拍头绊斩

紧接上动，乙左脚向前半步，后脚蹬地跟进成左六四步。左臂外旋，指尖用力向前穿甲咽喉。甲体向右转，左腿向前一步成左弓步。同时，右臂内旋，右掌拍打乙头；左掌用力横斩乙胸部膻中穴（中丹田），使乙后跌（图416）。

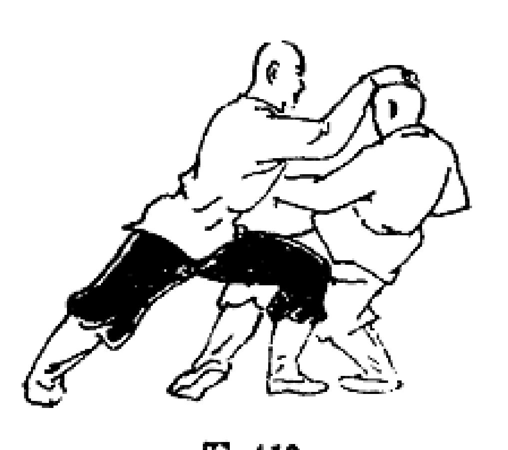


图 416

要点：甲闪身、插裆动作，要求迅速适时。拍头、绊腿、斩胸动作，要求整齐一致，有力狠毒。拳经云："腿绊斩胸树断根，手拍敌头其命亡。当在一思向前冲，莫为一念向后行。"

52.黑虎掏心

上步崩点挑膻中，刁腕反拍击神庭。

滚臂击面灵又巧，黑虎掏心势成功。

(1) 乙上步崩挑，甲吸胸下截

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，右臂前伸，右拳面用力直崩甲胸部两乳之中处膻中穴（中丹田）。然后，向上挑撩。甲迅速缩胸，右臂内旋，右掌向上、向前，再向下划弧，小指侧用力压砸乙右肘关节上侧手五里穴；左拳随身转动，收于胸侧（图417）。

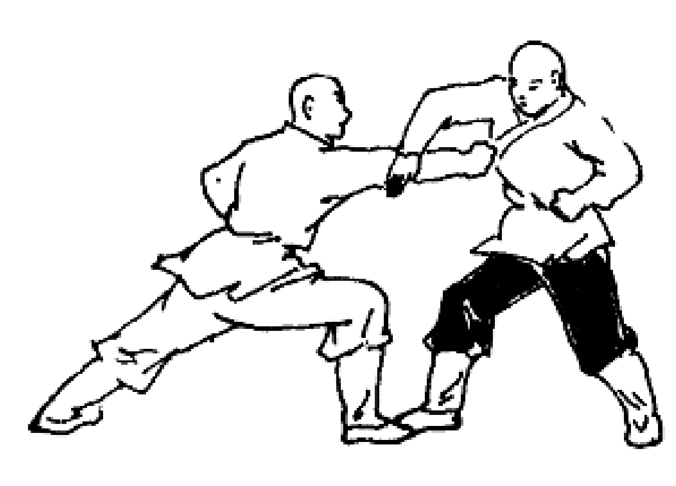


图 417

(2) 乙进步拨挡，甲刁腕击头

上动不停，乙右脚前垫半步左脚跟进，仍成右弓步。左掌外拨；右拳再向前崩击甲左乳乳中穴。拳眼向上。甲微含胸，左掌抓捏乙右小臂上侧孔最穴；右臂前伸，右掌向前下击打甲头前神庭穴（图418）。

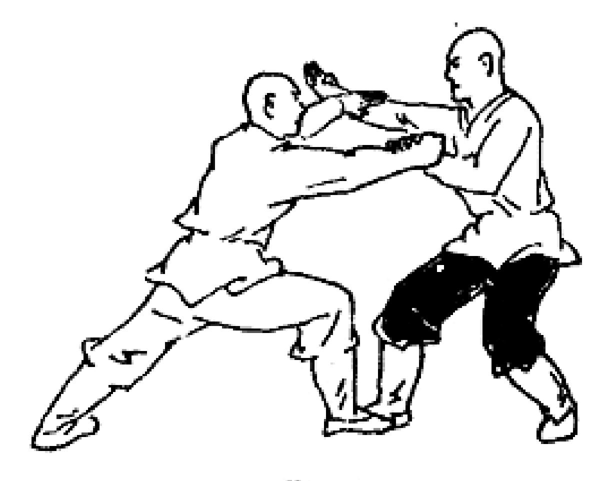


图 418

(3) 甲转臂击面，乙回身反碰

上动略停，甲右臂曲屈，右掌向下横砍。然后再向上劈打甲面部，左掌回收，停于颌下。乙身体重心快速后移成右四六步。右臂外旋，顺时针上绕，向右外侧反碰甲右小臂偏

历穴；左掌停于肘下。目视甲右掌（图419）。

（4）乙反挂直击，甲黑虎掏心

紧接上动，乙突然长身，右臂反挂甲右臂，再向上击打甲下颌。甲

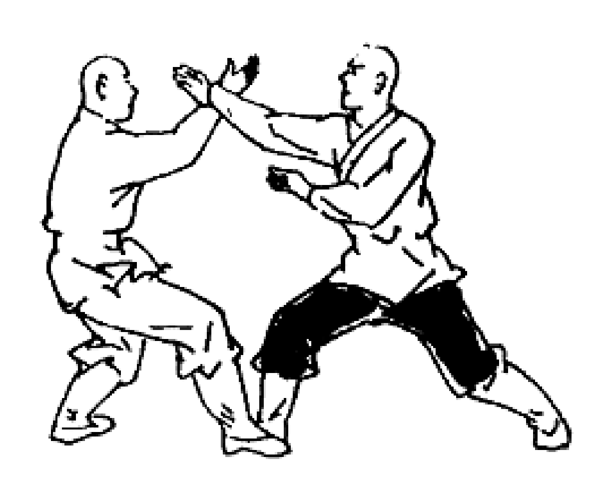


图 419

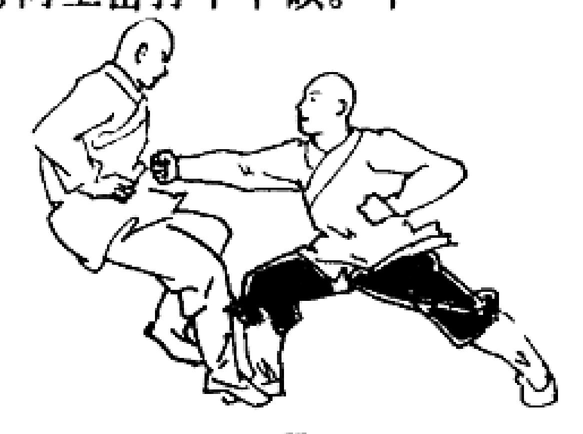


图 420

右臂随之上架。右脚向前半步，重心前移成右弓步。右臂外旋，回收于颌下，突然快速向前、向上，掏打乙心脏。左拳随之下压，停于胸前。目视乙面部（图420）。

要点：刁腕劈头要同呼气配合一致，动作必须连贯进行。甲臂外旋收回时，重心一定要后移，突然向前垫步掏打。掏心捶属外旋弧形上勾动作，因而在使用时，重心向前并具有上升的趋势。“当进则进，弹其身，勇往前冲。”

53.狸猫上树

上步滚臂穿眼睛，刁腕戳腋似拉弓。

吸胸撤步化敌劲，下踩上劈鬼神惊。

（1）甲上步穿目，乙砸臂扣打

甲左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左弓步。左臂外旋前

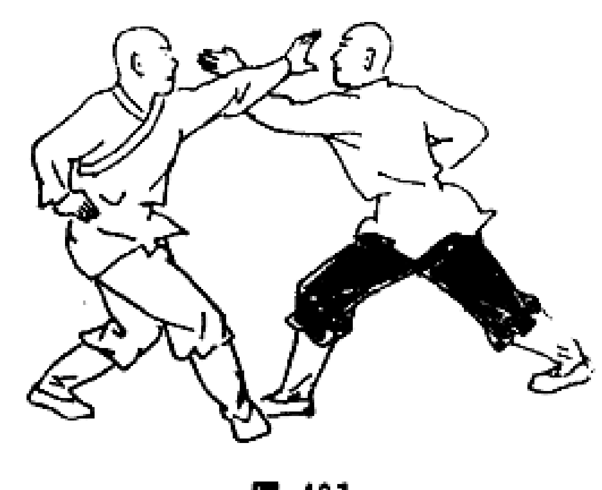


图 421

伸，指尖用力穿击乙眼睛，右手随之而动，停于脐侧。乙身体重心后移成右高龙形步。左臂内旋上穿架格，突然向前扣打甲额头；右掌停于右肋旁（图421）。

（2）乙伸臂直插，甲刁腕戳腋

上动不停，乙重心前移成右弓步。右臂前伸，右指尖并拢用力直插甲左肋大包穴；左臂微屈回收停于头侧。甲急将重心后移成左四六步。右手刁抓乙右腕脉门；左臂伸直，指尖用力，向前戳刺乙腋下渊腋穴。目视乙左掌（图422）。

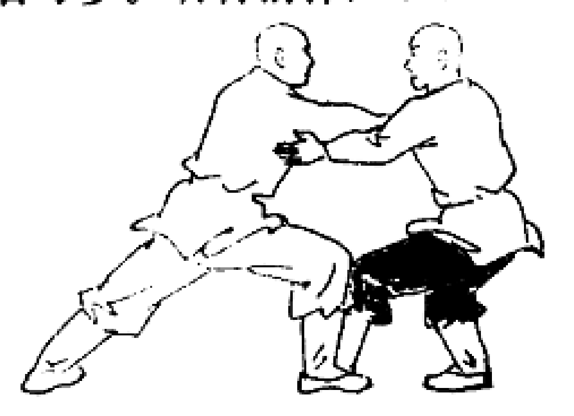


图 422

（3）乙转身挂推、甲撤步收胸

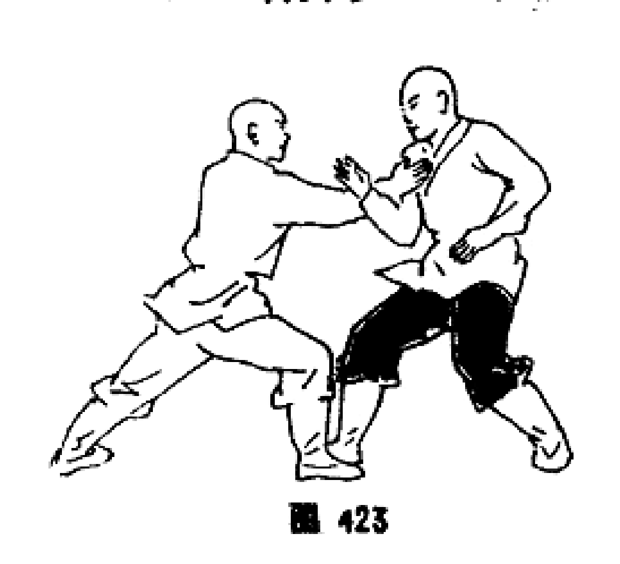


图 423

上动略停，乙向左转体，右臂曲屈，下挂甲左肘关节。然后，快速前伸，右掌根用力推打甲右乳根穴；左掌随体转收于胸前。甲体向左转，左腿收回，停于右腿后成右四六步。同时，吸胸后

收，右臂上抬架挡，左掌收回停于腹侧（图423)。

(4) 乙抬脚踩胫，甲狸猫上树

上动不停，乙右脚提起，脚尖外展，脚外沿用力，向前下踩甲胫骨（迎面腿骨）。甲突然将重心移至右腿上，左腿屈膝提起，向前下踩蹬乙膝关节。同时，右掌用力向前扣击乙鼻子或太阳死穴（图424)。



图 424

要点：乙挂压甲臂部时，身体右转、下蹲。向前推击时，腰部要向左转回到原来的位置。甲狸猫上树动作，踩膝、劈头要同时，与呼气合拍。拳经云："打法先上身，手足齐至方为真。"进攻是最好的防御。

54.刺目勾摔

上拍下戳刺阳关，挥臂拍头难躲闪。

反抓刺目掌指劲，勾踢扣打勿太贪。

(1) 甲上步拧刺，乙拍打扭身

甲左脚向前一步，脚尖内扣成左弓步。同时右拧身，左臂内旋，左掌指尖用力向下插乙膝关节上侧膝阳关穴；右掌停于胸前。乙体向右闪，两手张开。右掌用力向前拍打甲左肩关节后侧，左掌停于胸侧（图425)。

(2) 乙探臂拍头，甲穿掌化解

紧接上动，乙右臂顺时针绕环挑拨化解甲插劲。然后，

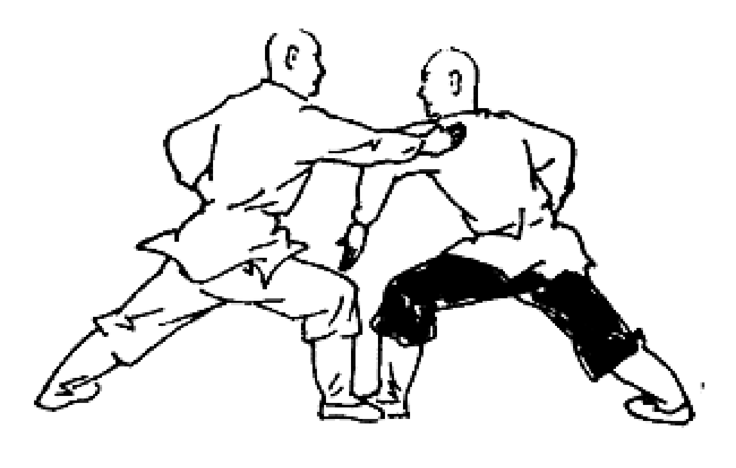


图 425

向前用力劈砸甲鼻子。甲左转体，重心回移。右臂外旋，右掌向上穿格，碰撞乙肘关节，左手撤回于胯前（图426）。

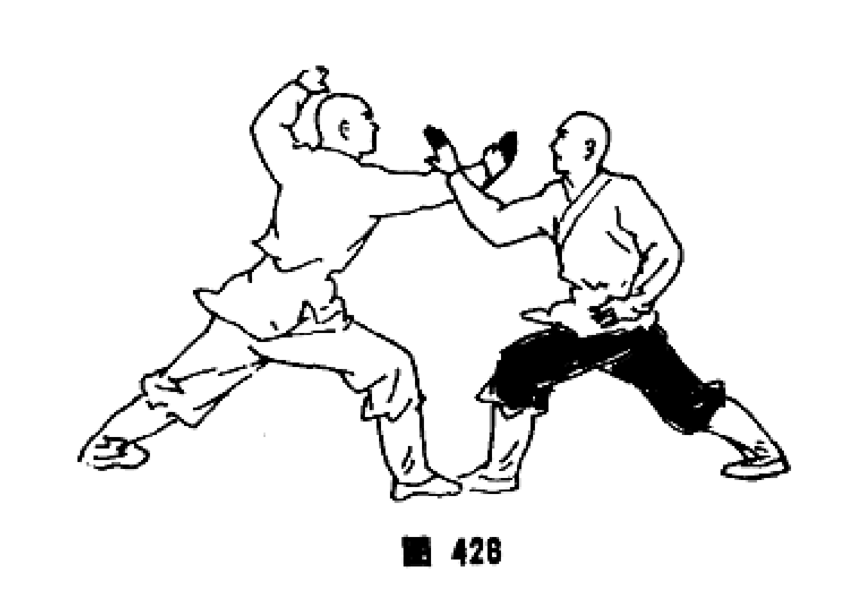


图 426

图 427

（3）甲反抓刺目，乙低头躲闪

上动略停，甲微向右转体。右掌翻转上穿，抓捏乙右腕上桡侧列缺穴；左臂内旋，左掌指尖用力向前上刺插乙眼

睛。乙快速低头躲闪，右臂外旋，抬臂翻转，向前上方领甲；左掌变拳，回收于胸前（图427）。

（4）乙后闪撤步，甲扣胸勾摔

紧接上动，乙快速向后闪身欲逃。甲右脚前垫一步，重心移至右腿，左脚尖内勾，用力踢击乙右小腿外侧阳辅穴。同时，左臂内旋，左掌用力反扣乙右乳乳中穴；右掌刁腕向右后上方斜捋，用勾踢，扣乳、捋拉的合劲，使乙摔跌。目视乙右肩（图428）。

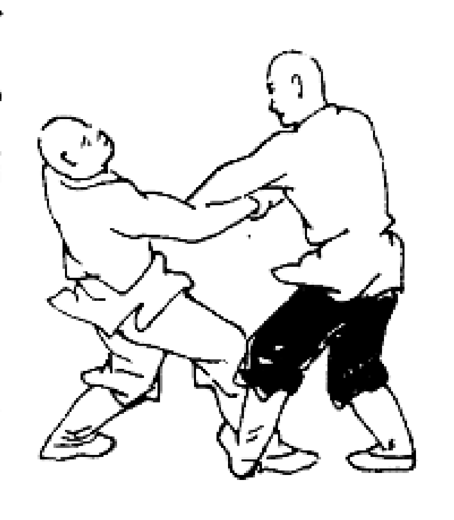


图 428

要点：乙右臂旋转，一定要借扭腰之力，然后，含胸拔背，松肩坠肘，向前劈砸。甲勾踢要快速，扣胸要及时，与呼气同步，动作协调连贯，一气呵成。动作特点是先合后开，先蓄后发劲。

55.挂臂插阴

扭身横砍截尺泽，横扫千军威力大。

压肘挂臂砸尺泽，右闪插阴不能遮。

（1）乙上步正劈，甲右闪砍截

乙上右步，同时，右臂前伸上举，右掌向前下劈砍甲头前神庭穴；左掌随之而动，停于胸前。甲体向右闪成右四六步，含胸化解。同时，右臂外旋，右小臂尺侧用力，向左横

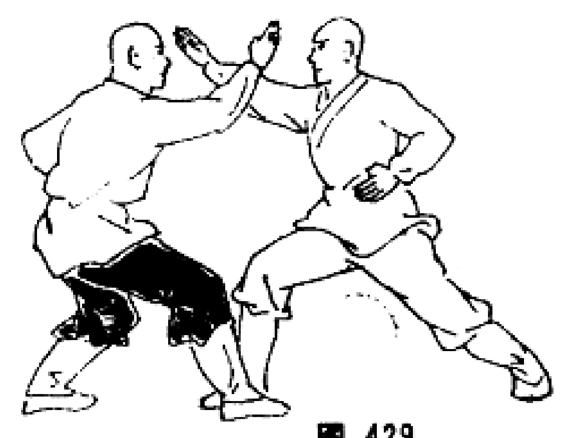


图 429

砍乙右肘尺泽穴（图429）。

（2）乙右压左崩，甲横扫千军

上动不停，乙右臂外旋，向下压挂甲右小臂，停于胸前；同时，左掌并紧向前上点崩甲下唇正中承浆穴。甲快速将右臂抽回，然后，向左上横斩击打乙小臂外侧四渎穴，左掌前推，停于右肘下。目视乙右拳（图430）。

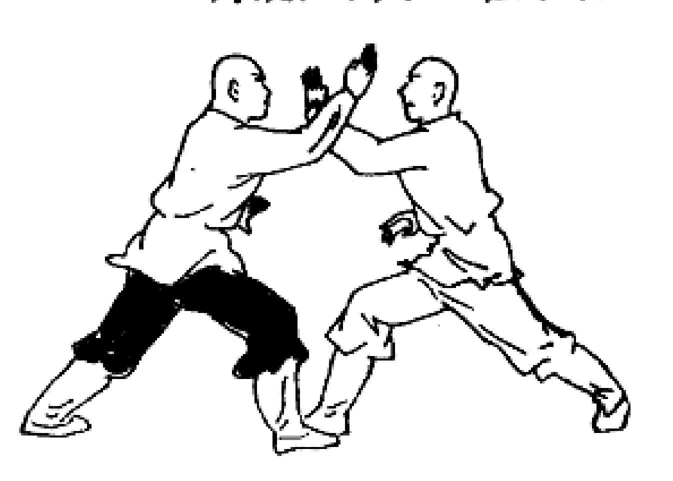


图 430

（3）乙反拨直击，甲压肘挂臂

上动略停，乙左掌向左拨甲右小臂，停于胸前；同时，右臂内旋，右拳向前直击甲上腹巨阙穴。甲体向右转成右高龙形步。重心后移，右掌向下刁抓乙右腕上侧太渊穴；左臂微屈，肘尖向下用力，挂压乙肘关节尺泽穴。目视左拳（图431）。

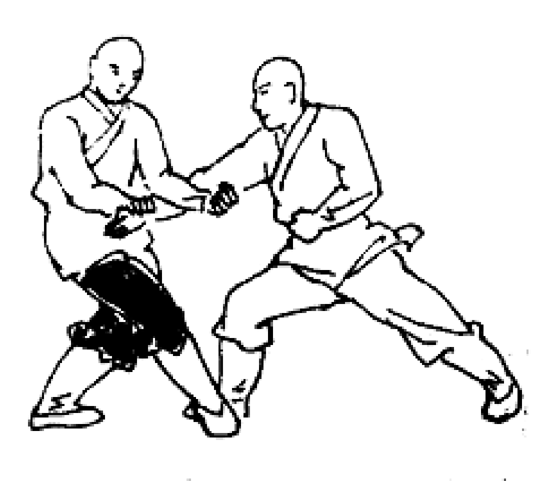


图 431

（4）乙挑臂刺喉，甲闪身插阴

紧接上动，乙右臂前伸上挑化解，向前刺甲咽喉。甲快

速向右闪身，右脚前垫半步成右马步。同时，左掌捋拉乙右腕；右掌用力向前下戳插乙裆部（图432）。

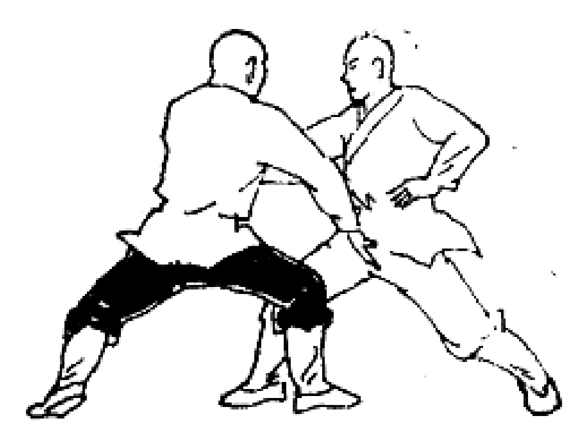


图 432

要点：上步劈掌动作，一气之开合，要求掌落，脚至，气呼完。外旋挂臂要狠，刁腕要紧，重心左移，掌肘齐力。垫步、插裆要同时。拳经云：“手打三分足打七。五营 四 梢 要 合全。气浮心意任我用。硬打硬进必定赢。”

56.点脉踹肋

抓而又抓敌难躲，撤步架挡自身保。

侧移默化点脉门，仰身侧蹬踹断肋。

（1）甲上步抓面，乙缩身脱解

甲上右步成右弓步。左臂直伸，左掌五指屈曲向前下扣击，抓乙面部。乙重心后移，缩身化解。左臂外旋，小指侧用力向上、向右砍截甲左臂内侧郄门穴，右掌随之而动，停于右腰侧。目视左前方（图433）。

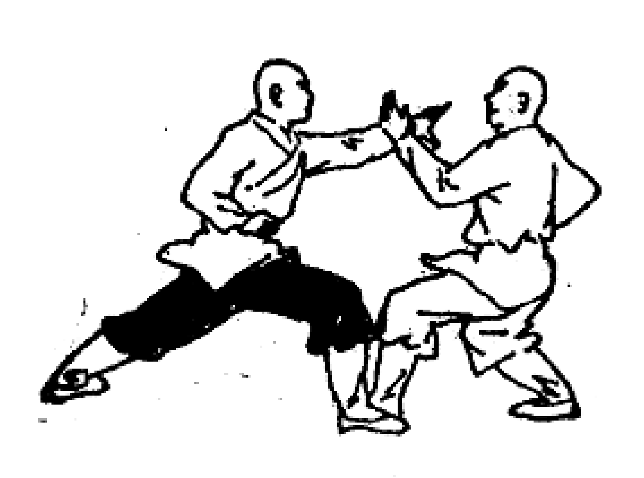


图 433

（2）甲拍扣再抓，乙撤步穿挡

甲见乙砍截，左臂上扬化解，停于胸左侧，右肩微向前探，右臂直伸，右掌向前拍扣，再抓乙面部。乙快速将左腿撤回，成右四六步。同时，右臂前穿外拨，向右推挡甲右小臂。目视甲右爪（图434）。

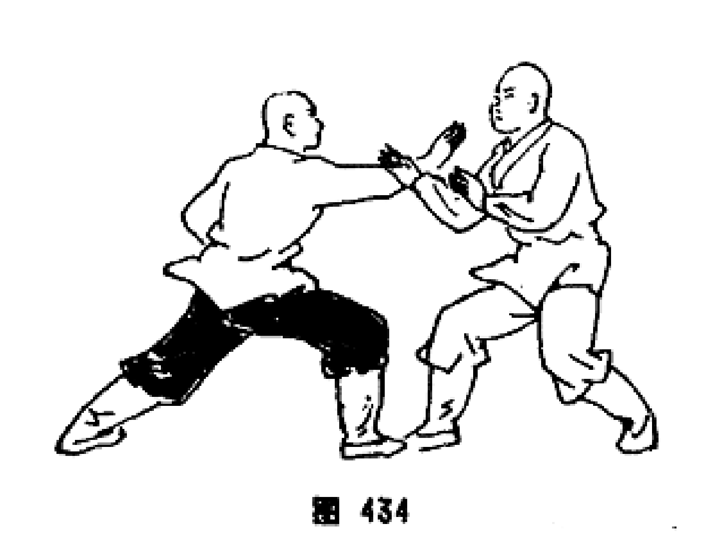


图 434

（3）乙刁腕还击，甲移身点脉

上动略停，乙右掌刁抓甲右腕向右下力拧，左臂直向前伸，指尖用力戳击甲面部。甲身体重心后移，左闪身。左臂上抬，指尖用力，向右点刺乙左腕桡侧脉门。目视乙左指尖（图435）。

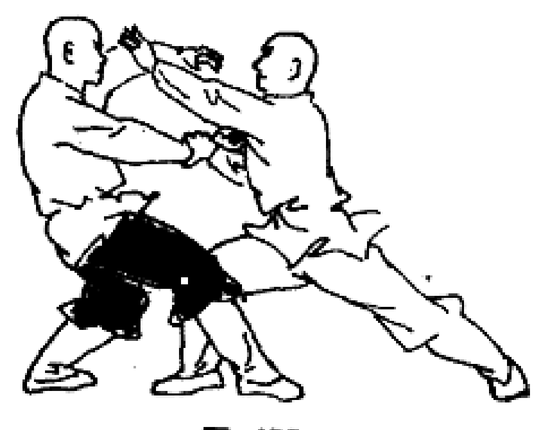


图 435

（4）乙后挣化解，甲仰身踹肋



图 436

紧接上动，甲右臂前伸，再向上抬化解。乙见机已失，急向后挣脱欲撤。甲重心左移，左腿支撑体重。体向后仰，右腿屈膝提起，脚尖内勾，脚跟用力向前踹蹬乙软肋，或软肋下缘章门穴。两臂随身后收。目视前下方（图436）。

要点：甲右、左双抓，都要快、准、狠，此乃少林寺龙爪功中的阴阳夺命爪。软肋是指人体腰间第十一、十二对肋条，细脆易断。拳经云："出手要狠，不狠则不准。手把要灵，不灵则生变。点脉踹肋要合顺、突然。"

57.甩掌钻喉

上步劈山劲无穷，刁腕甩打搗脾胃。

退步快闪躲双砸，上步钻喉刺廉泉。

（1）乙上步劈掌，甲右闪砍臂

乙右脚向前上一步，左脚跟进半步成右弓步。同时，右臂前伸，右掌用力向下劈砍甲头前神庭穴；左掌下压停于胸前。甲迅速向右闪身，右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂外旋，右掌用力砍乙小臂孔最穴；左掌停于体侧(图437)。

图 437

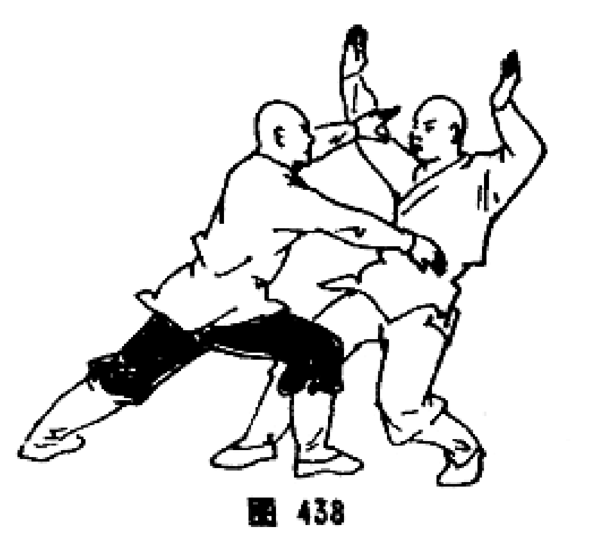


图 438

（2）乙白鹤展翅，甲抓膀甩搗

上动不停，乙右臂顺时针转动上挑；左手随之前撩上举。甲右脚向前一步，后脚跟进蹬直成右弓步。左掌向上

横砍乙右小臂列缺穴，右臂内旋，右掌用力，甩搧乙脾脏，劲达掌背。目视乙下额（图438）。

（3）乙下砸扣打，甲后移脱化

上动不停，乙见势不利，快速向后撤身逃避。同时，双臂一齐内旋下砸，两掌用力下扣击打甲肘关节。甲重心后移成右四六步，两臂微外旋回收化解（图439）。

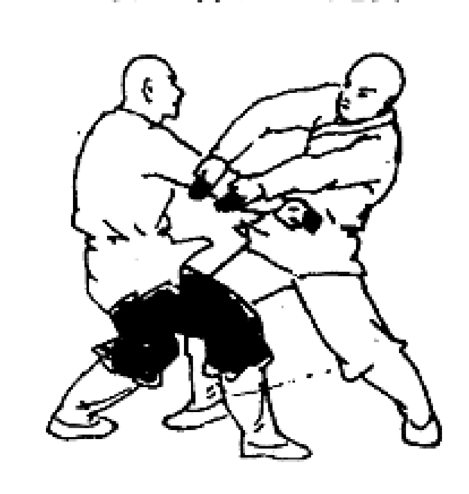


图 439

（4）甲弓步钻喉，乙甩掌后躲

紧接上动不停，甲右脚向前一步成右弓步。右臂逆时针绕环，将乙右臂拨出。然后微外旋，右掌心向上，指尖用力向前上钻击乙咽喉廉泉穴；左手随之绕环，停于胸侧。乙右臂佯甩还击，快速向后躲闪逃出（图440）。

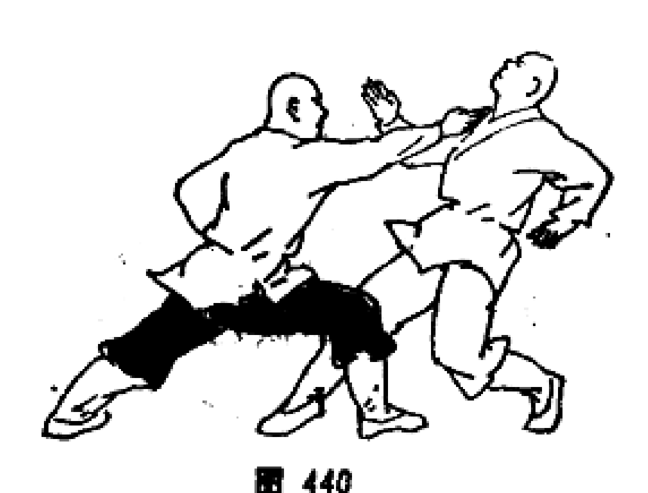


图 440

要点：甲上步甩掌，身体必须快速左转。松肩坠肘，坐腕推掌，要注意劲达于掌背。顺时针、逆时绕环都要与扭腰上步同时。当绕至臂在上方时，肘要下坠，掌外翻上钻。目聚精，心要正。起前手（脚），后手（脚）紧逼。

58.盘肘砸面

上步击打砸锁骨，饿虎探爪扑当胸。

力劈华山实难挡，盘肘砸面快转功。

（1）乙上步击臂，甲缩胸平拨

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。右臂内旋前伸，右掌用力猛劈甲右侧锁骨；左掌前刺，停于右臂下。甲重心后移成右四六步，快速缩胸，右臂上抬，右掌用力向外平拨乙右腕关节；左掌心向下压，指尖向前停于右肘关节下侧。目视乙右掌（图441）。

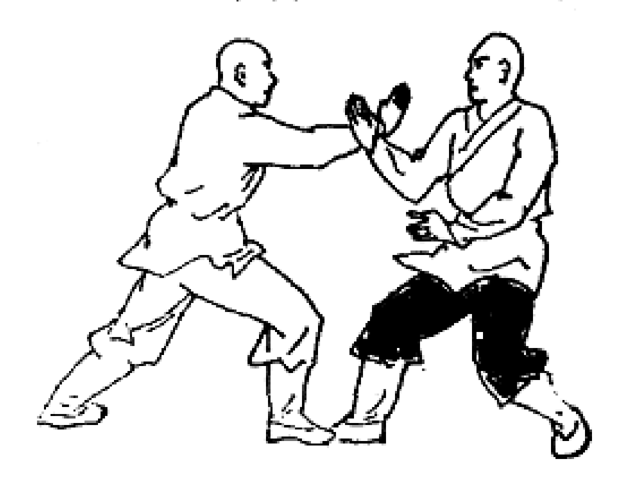


图 441

（2）甲虎爪抓心，乙立刺劳宫

上动不停，甲右掌成虎爪，突然向下压乙右腕关节，然后向前猛抓乙心脏；左掌随之上抬，竖于胸前护身。乙快速将右腿撤回，屈膝提起成右独立步。右臂上举，停于头顶上方；左掌指尖用力，直向前上刺戳甲掌心劳宫穴。目视甲右爪（图442）。



图 442

（3）乙进步大劈，甲缩身架挡

乙右脚向前迈一大步，停于甲两腿间，成右弓步。同时，乙右臂尺侧用力向前下劈砍甲头顶百会穴；左掌同时用力向上拨撩甲虎爪，而后，停于胸侧。甲重心快速后移，缩身躲避。右掌回收，尺侧用力，向左横拨乙右腕关节内上侧太渊穴（图443）。

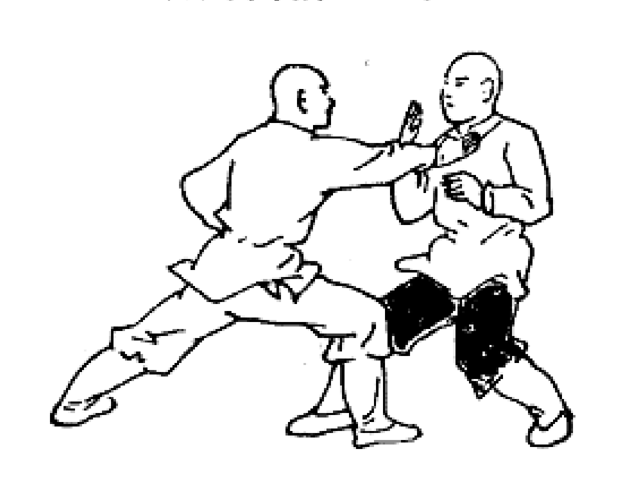


图 443

（4）甲盘肘砸面，乙退步右闪

紧接上动，甲右脚前跨一步成右弓步。身体突然左转，两掌刁抓乙右腕内关、手三里穴，右肘下盘横扫，右肩尖用力砸撞乙面部；乙后退步闪身脱逃（图444）。



图 444

要点：乙上右步、劈掌与右脚踏中门落地同时。当右脚向前迈步时，左脚要用力向前蹬送。甲刁腕转体要整齐协调，一气呵成。凭借扭腰转体之劲力猛向前砸撞。刁腕抓扣穴位和肩砸时牢记“侧身而进，不贪不欠，不即不离”。

59.刁腕碰肘

上步抓头托肘挡，旋臂崩胸劲无穷。

退步缩胸横截化，刁腕力碰肘脱臼。

（1）乙上步抓头，甲上架托肘

乙左脚上前一步成左弓步。右臂前伸，右爪向下猛抓甲头皮；左拳停于胸前。甲身体重心下降，右臂外旋，右掌五指用力向上捋架乙右小臂外侧；左掌上抬，虎口张开抓捏乙大臂手五里穴。两手一齐向右侧推拨。目视乙右肘（图445）。

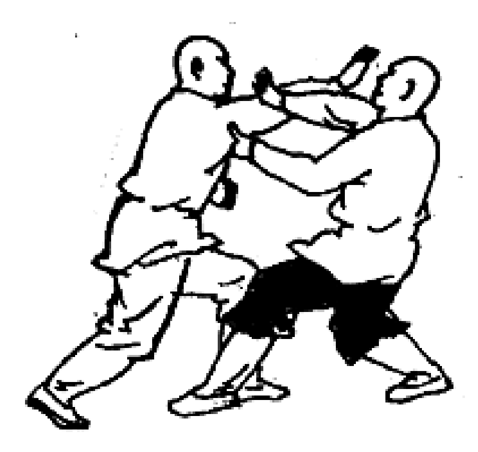


图 445

（2）乙滚臂崩胸，甲退步横斩

上动不停，乙右掌变拳，右臂向外、向下滚砸。右腿向前上一步成右六四步。同时，左立拳直向前猛崩甲胸部华盖穴，右拳停于左肘关节上侧护体。甲左脚向后撤回，成右四六步。体向左转，右臂外旋，尺侧用力，向左下横斩乙小臂外侧偏历穴；左掌随退步往外拨，停于左肩前。目视前下方（图446）。

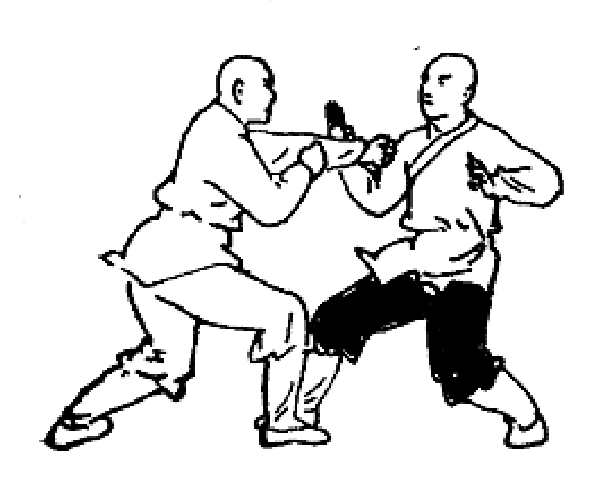


图 446

（3）乙上步刺穴，甲急撤格架

上动不停，乙右脚再向前跨步成右弓步。同时，右食指、中指并拢（二指禅）直向前刺戳甲喉下天突哑穴。甲再向后退步，右臂顺时针绕转，上碰乙右腕关节；左臂外旋前

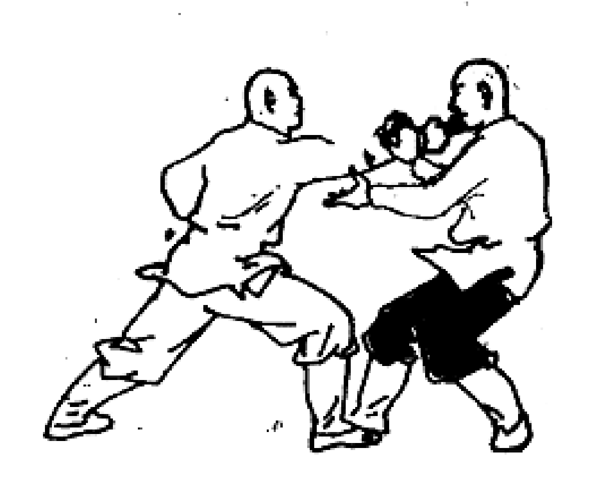


图 447

伸，左掌停于乙肘下，掌心向上（图447）。

（4）乙拧身横扫，甲刁腕碰肘

紧接上动，乙拧身向右伸臂横掤甲胸部。甲左腿向乙右腿前插步，小腿三头肌向后绊打。右手刁抓乙右腕脉门，左手捏握孔最穴向右下用力，左肩碰击乙肘(反关节)，使之脱臼(图448)。

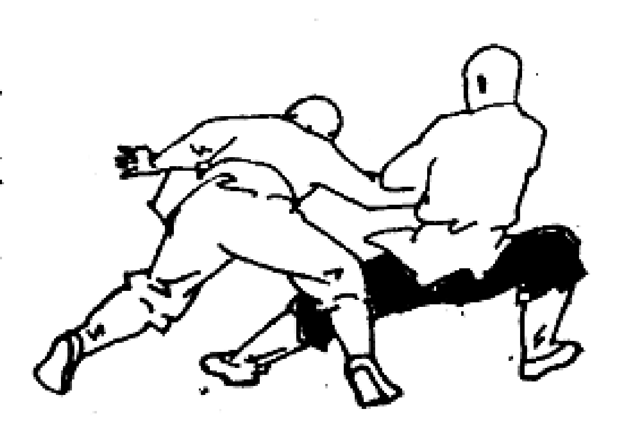


图 448

要点：抓点穴位要准确、快速有力、及时果断。直臂击打时，要做要顺肩塌腰。肩碰击肘关节时，要先将乙右腕扭至手心向前，突然右转体，使全身之力量集注于肩锋上。"肩打一阴硒一阳，東展二字使敌亡"。

60.劈头崩心

提腿刁腕把膝刺，滚臂扣砸化不开。

步上拳砸劈上星，立拳崩心敌命亡。

（1）乙上步穿钻，甲提膝下刺

乙右脚向前上一大步成右弓步。右臂外旋，掌心向上，指尖用力向前上穿钻，插击甲眼睛，左掌前推下压停于

右肘下侧。甲重心移至左腿，右腿回撤提起成右独立步。同时，右手反腕上刁，五指用力紧抓乙右腕脉门；左臂内旋，左指尖用力向下刺点乙膝关节内侧阴陵泉穴（图449）。

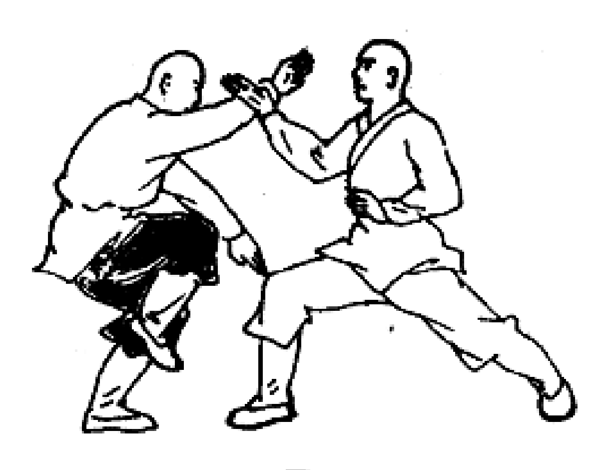


图 449

（2）乙滚臂下扣，甲落步按解

上动不停，乙前腿微向后撤成右四六步。两臂同时滚翻下砸，右臂击打甲左臂偏历穴；左掌扣压停于右肘侧。甲右腿前落着地，立于乙右小腿内侧成右四六步。同时，刁腕手抓紧乙臂不放，随之而下，向右前方推乙腕关节；左臂上抬，向上撞乙右小臂外侧（图450）。

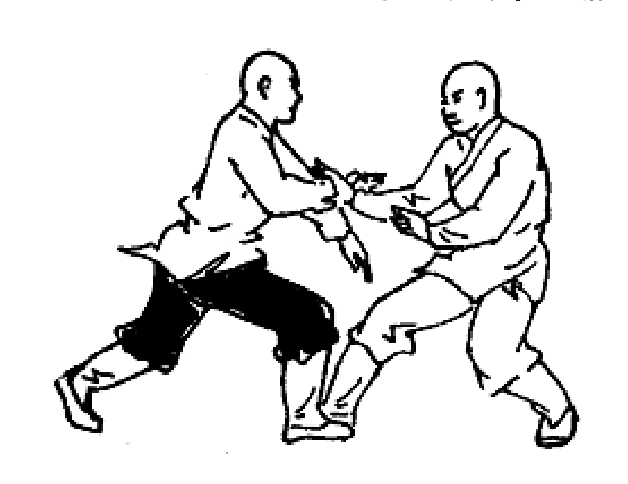


图 450

（3）甲上步砸劈，乙侧身刺目

上动略停，甲左臂顺时针上绕、下砸乙右

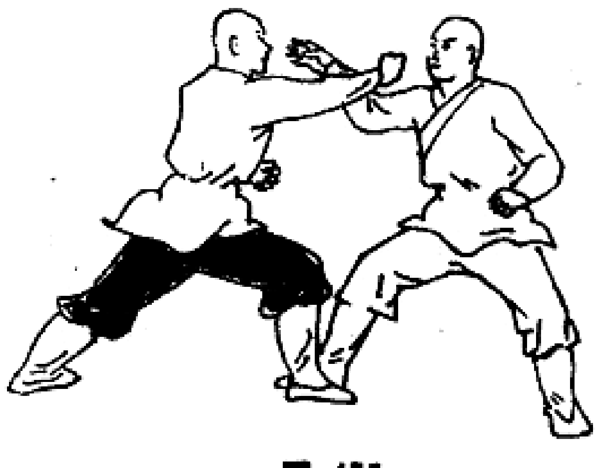


图 451

肘，落于体左侧；右臂前伸，右立拳向上、向前下劈砸乙头顶上星穴。乙快速向右闪身，左拳面向上碰击甲右小臂后收于胯前；右臂前伸，指尖用力向前刺戳甲眼睛。目视甲右拳（图451）。

（4）甲横鞭崩心，乙缩胸回避

紧接上动，甲体右、左抖动，右拳左砸、右压。右腿向前上一大步，成右弓步。同时，右拳再向前直崩击打乙心脏。目视乙眼睛。乙见势不妙，急忙缩胸撤步向后逃避化解（图452）。

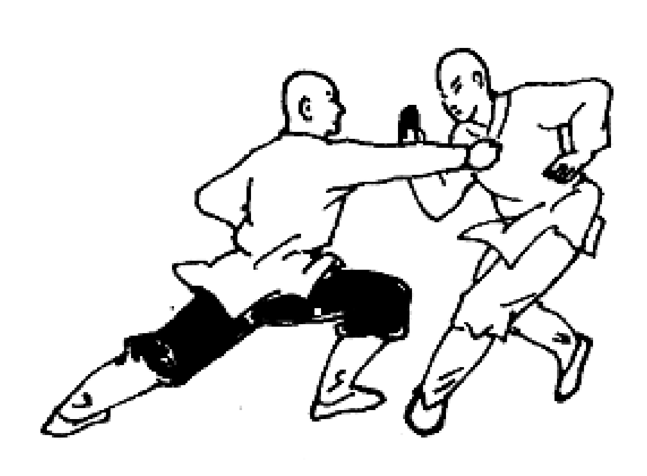


图 452

要点：刁腕点膝动作，要像开弓一样，上下用劲。闪身动作要求快速，机敏适时。甲扭腰左挡后，突然拔背松肩，坠肘，力达拳面，并与垫步同时，像利箭一样快速飞击。“脚手快似风，疾上更加疾”。

61.下闪扫腿

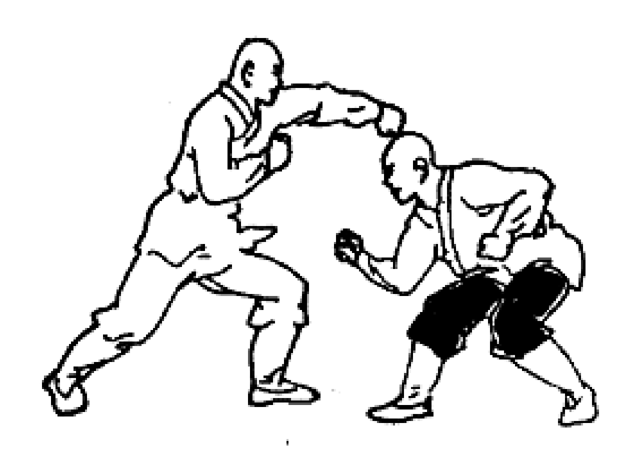
上步甩圈击后脑，拧身点胸勾脚踝。

蹲身欲扑下山虎，俯身扫腿出奇招。

（1）乙上步甩击，甲下蹲左闪

乙左脚向前上一步，右脚蹬地跟进成左四六步。同时，左臂内旋，左拳心向下，拳面用力，平摆勾击甲耳下翳风死

穴；右掌上抬，停于下颌旁。甲两腿屈膝下蹲，身子向前俯，左闪。左拳停于胯前，拳面向下；右拳停于肩前侧。目视乙右拳（图453）。


图 453

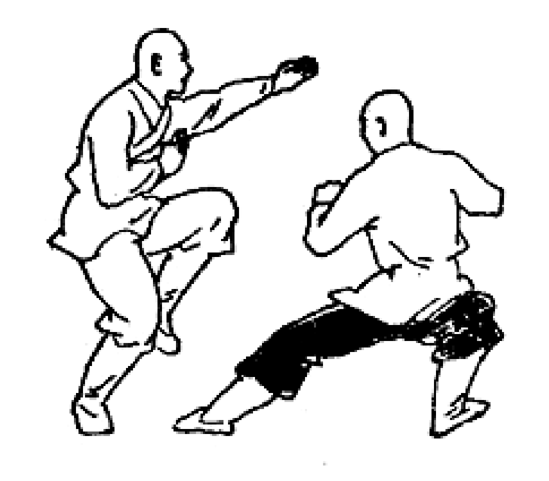
（2）甲勾腿点胸，乙俯身前跌

上动略停，甲重心移至右腿上，左脚尖内扣，向前用力勾击乙左脚内踝上侧交信穴。同时，身体长起，左拳用力向前上点击乙左乳下乳根穴；右拳随之向右上、向下拨转，仍停于颌下。乙见机不妙，快速俯身推掌化解。目视前下（图454）。


图 454

（3）乙提腿劈头，甲左闪蹲身

上动不停，乙急忙挺身提左腿，脚面绷紧成左独立步。同时，左臂外旋，左掌小指侧用力向下砍剁甲头顶百会穴；右臂曲屈，右掌停于胸。甲迅速屈膝下蹲，向左躲闪。两手停放于胸前。


图 455

目视前方（图455）。

（4）甲扶地扫腿，乙仰体侧倒

紧接上动，甲身体重心移至左腿上。突然向左俯身，双手十指分开，用力推扶地面。同时，右脚尖内扣，顺地面向前横扫乙右脚跟外昆仑穴。乙势不由己，急忙向左仰身侧倒（图456）。



图 456

要点：向左、右躲闪要快速，下蹲要突然果断。单脚支撑体重时，借助于扶地之力。勾踢、扫腿时，要求脚面绷紧，力达里脚背。拍击地面、转身扫腿务必同时，连贯协调，整齐严谨。“一枝动，则百枝齐摇”。

62.撅臂横摔

闪身上架碰臂臑，抓肘扣脊拧腰身。

俯身撅臂齐用劲，扭身横摔脑开花。

（1）乙拗步劈打，甲左闪格架

乙左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左六四步。右臂前伸，右手虎爪猛力快速向下劈抓乙额头；左手上抬，停于右肘下。甲重心后移，左脚微向回撤成左高虚



图 457

步。右臂上抬架挡。右掌背用力，向上甩撞甲肘关节上侧臂臑穴。左掌停于胸下。目视前上（图457）。

（2）乙双手下搂，甲抓肘扣脊

上动略停，甲体向左转，右脚向乙两腿间插步。乙快速向前俯身，双手一齐向下搂抱甲腰部，左右拧扭欲将甲摔倒。甲急忙向左转体，左手五指用力抓捏乙右腕关节上侧脉门穴；右掌由乙左臂下上伸，臂部屈曲，指尖用力抱扣乙背部神堂穴。目视乙面部（图458）。



图 458

（3）乙顶膝欲解，甲拧身撅臀

上动不停，乙上肢紧抱甲腰背，右腿屈膝上提，膝尖用力顶甲臀部及大腿。甲快速向左下转动，俯身甩头，左手拉，右臂抱扭，臀部后撅与之同时用劲，猛撞乙腹部关元穴，使乙双脚离地（图459）。

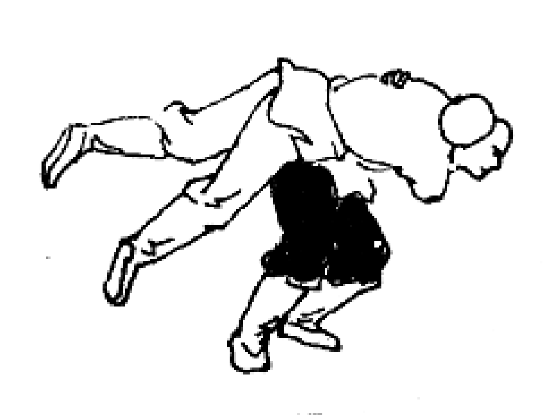


图 459

（4）甲转身横摔，乙翻身侧栽

紧接上动，甲全身一齐向左下方用力，将乙从自己身体上方凌空横抛掷出，使其脑袋朝下着地。乙见势不妙，快速用力前翻，勾头屈

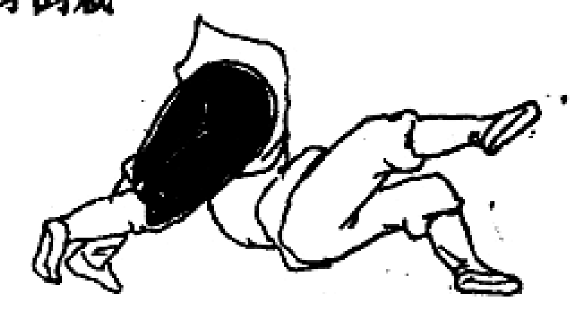


图 460

腿，尽可能用双脚脊背，或臀部着地，保护头部（图460）。

要点：插步前务必先做上体佯功动作，转体扭腰要合顺。抓捋肘部、扣抓脊背、向后撅臂动作要求连贯协调，一气呵成。拳经云："臀打如同鱼摆尾，防不胜防将敌伤。"又曰："臀打中截并相连，得心应手敌自翻。"

63.凤凰展翅

上步冲炮击下颌，转身拧打掏其心。

蹲身下击打丹田，凤凰展翅双弓开。

(1) 乙上步冲炮，甲右闪裹砍

乙左脚向前一步，右脚蹬地跟进，身子略前倾，成左弓步。同时，左臂内旋，左拳面用力击打甲下颌骨；右拳上抬，停于胸下。目视甲眼。甲急忙将重心后移，左腿微向回拉成左高虚步。而后向右闪身，右臂外旋，右小臂尺侧用力，向左上方截砍乙腕关节上侧温溜穴；左掌下挂停于腹侧。目视甲左拳（图461）。

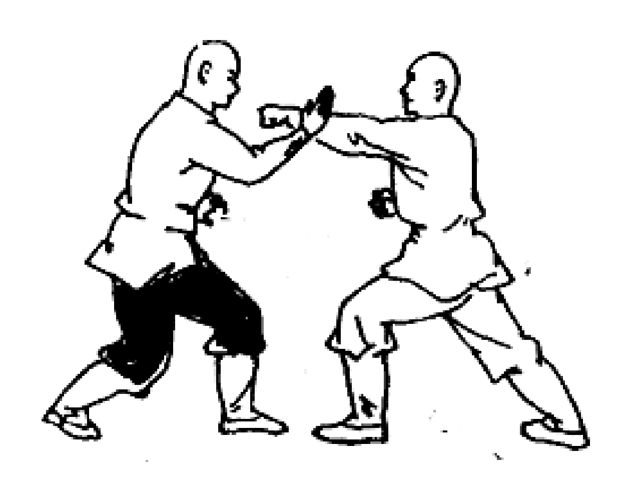
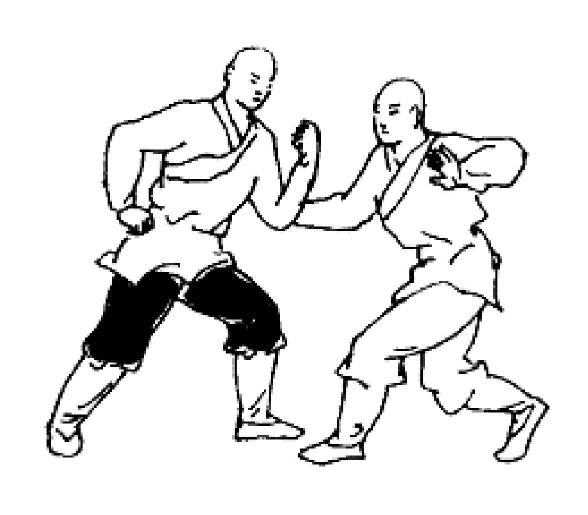


图 461

(2) 乙拧身掏心，甲移步双砸

上动略停，乙左脚向前垫半步成左六四步。体向左转，同时右臂外旋，右拳由颌下向下、向前，再向上勾打甲心脏；左拳随之收停于颌下。目视前下。甲见乙来势凶猛，右腿收

回停于左腿后成左四六步。左臂外旋，左小臂曲屈横砸乙右臂下廉穴，右掌成拳停放于腰间，目视乙右臂（图462）。


图 462

（3）乙反挂击头，甲下蹲架打

上动不停，乙体向右转。右拳快速弧形收回，停于胸前；左臂内旋上举，左掌如盖帽状向下猛力劈砸甲头顶心百会穴。目视前下。甲迅速低身，向前上左步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左立拳用劲向前击打乙气海穴；右臂上穿外架护头（图463）。


图 463

（4）乙双锋贯耳，甲凤凰展翅

乙身向回撤，双掌一齐向前下击甲双耳。甲突然挺胸展体。双肘一齐向外抖劲，左肘尖用力向上撅挑乙下巴，


图 464

使之脱臼（图464）。

要点：蹲身架打时，重心要求前七分后三分。臂外旋，拳上勾打时力要注于拳面。五指先松懈，当快接触对手时，突然握紧。双展翅动作，要凭借长体、挺胸之劲力向外抖挑。拳经云："肘捅一阴又一阳，双肘齐展敌慌忙。"

64.掏心踢肾

闪身双击砸少海，拧身勾打捶太阳。

上步掏心要人命，侧身踢肾不能当。

（1）乙上步勾肝，甲闪身双砸

乙左脚向前上一步，右脚蹬地跟进，体微前倾成左六四步。同时，左臂外旋，左拳从胸下向前上弧形勾打掏击甲肝脏；右拳随之而动停于胸侧。甲急忙左转体右闪身，两臂内旋，尺侧用力向下猛砸乙左小臂列缺、孔最穴。目视乙面部（图465）。

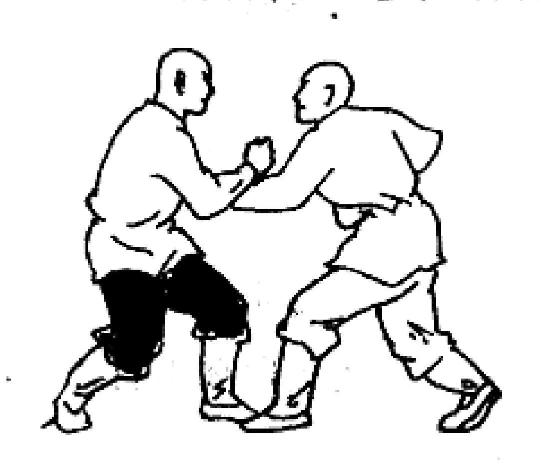


图465

（2）乙拧身击脑，甲抬臂下切

上动略停，乙见势不利，体向左转，左臂屈收，左拳变掌停于肩下；同时，右拳从领下向前上、向右平勾摆击甲太阳死穴，拳心向下。目视甲头。甲左拳变掌，小指侧用力向前上方砍切乙肘关节上侧小海穴。右拳回收，停于胸前。目

视前下（图466）。

（3）乙勾挂直击，甲垫步掏心

上动不停，乙右臂屈曲勾挂甲左掌，而后伸臂向前直击甲目下承泣穴。目视甲左掌。甲急忙蹲身，左脚向前垫步。右臂外旋，右拳握紧，弧形上勾打乙心脏。左掌收回，停于头侧，格架乙右拳。目视乙下颌（图467）。

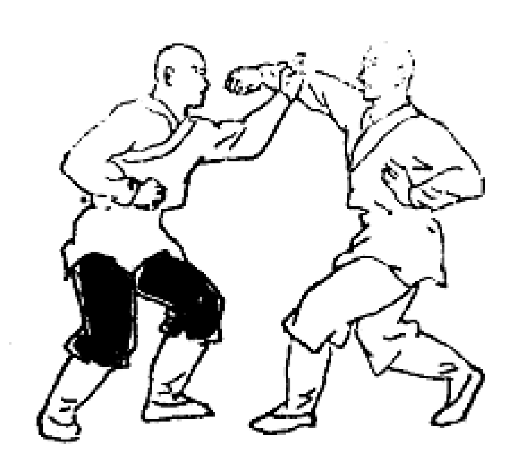


图 466



图 467

（4）乙缩身抓头，甲横摆踢肾

紧接上动，乙快速缩胸化解。右拳变成虎爪下抓甲头部。甲左脚支撑体重，右脚尖用力踢乙肾脏。同时右拳上架护头（图468）。

要点：甲掏心捶时，身体重心偏重于左脚，转身勾打要快速整齐。侧身踢肾，要与呼气同步进行。“足打七分，拳打三分，五营四梢齐合全”。气连劲力任我用，硬掏、硬踢无遮拦”。“打人



图 468

似走路，看人似小草”。

65.砸臂砍颈

进身冲拳打鼻尖，回勾下挂揣太阳。

步上架臂拳崩心，扭身捋拉砍脖颈。

(1) 甲上步击鼻，乙左闪挑穴

甲右脚向前一步，左脚随之蹬地跟进，脚跟掀起成右六四步。同时，右臂直向前伸，右拳面用力向前击打乙鼻子，拳心向左；左拳停于胸旁。目视乙眼。乙急忙向左闪身，左腿屈膝半蹲，右脚尖外展成左四六步。左指

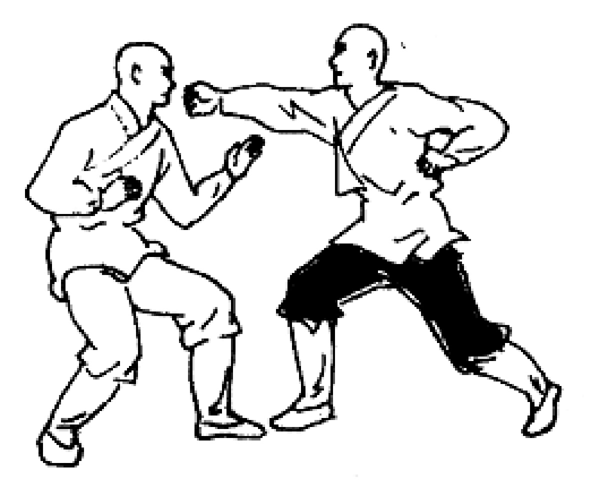


图 469

尖用力弧形向前上挑戳甲右腋下极泉穴；右掌一同前伸，停于左肘外侧，掌心向下。目视甲右拳（图469）。

(2) 甲勾挂反揣，乙弓步架打

上动不停，甲右臂曲屈，小臂尺侧用力向下勾挂乙左腕背侧阳池穴。然后，由屈至伸，掌背用力向右上方反揣乙太阳穴；左手随之而动，停于胸侧。乙体向

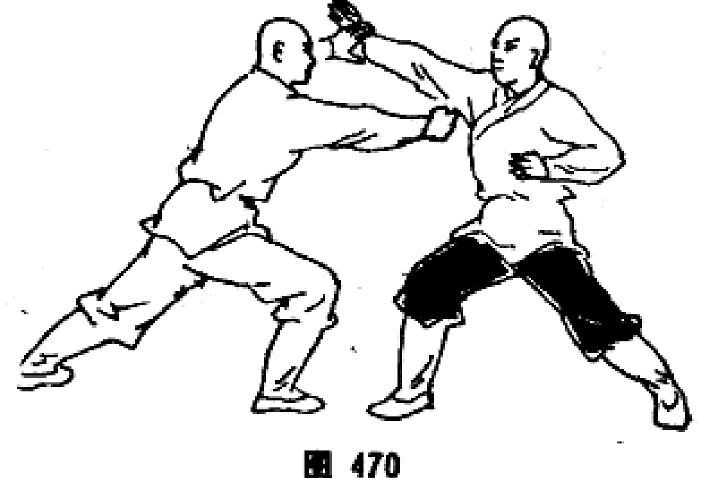


图 470

右闪，右脚向前一大步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳向前崩挑击打甲两乳中心膻中穴；左臂外旋，左掌向左上架挡甲右腕下内关穴。目视乙面部（图470）。

（3）乙拧身反撩，甲抓捋砍肘

甲快速转体退步化解。乙拧身垫步，右拳变掌随臂内旋，反撩甲腹部。甲右手用力刁抓乙右腕脉门；左小臂尺侧用力向右下砍击乙肘关节上侧曲池穴（图471）。

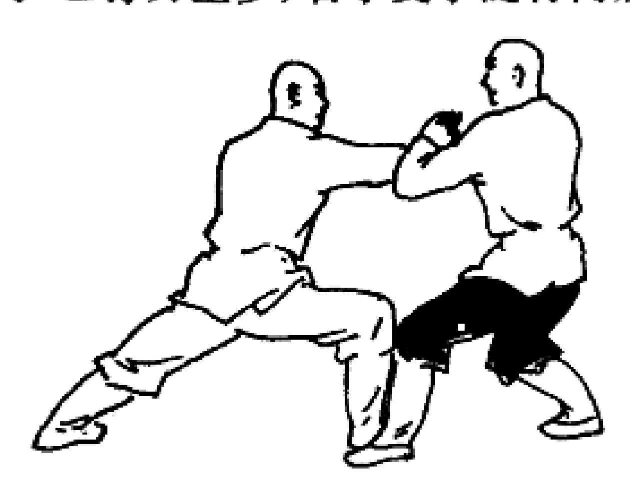


图 471

（4）乙滚臂上钻，甲探身砍颈

紧接上动，乙重心微向前移，右臂外旋，滚动上钻化解。甲右手抓腕不放，向右下捋拉；体向前上伸展，左掌小指侧用力砍击乙颈部。目视乙头部（图472）。

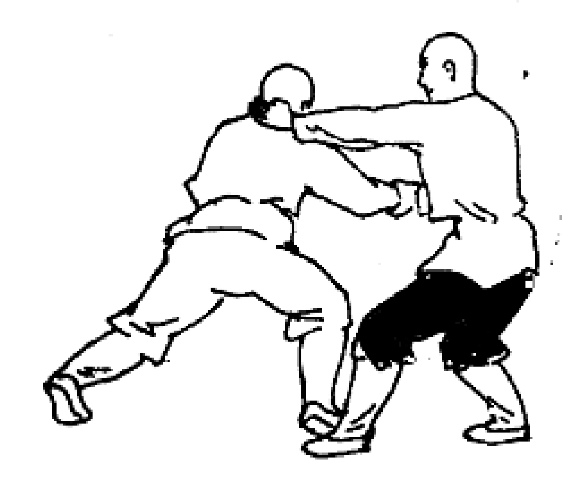


图 472

要点：乙左臂架挡与右拳崩挑要与上步一齐合拍。“手到脚也到，打人如同拔小草”。甲上步、捏穴，位置要准确，动作要突然、快速。砍颈动作要有力、猛狠。不贪、不欠、不即、不离，动作如迅雷不及掩耳。

66. 锁喉别腿

跨步贯耳取敌命，缩身刁腕退身防。

上步绊打臂锁喉，别腿撅臂拧身摔。

（1）甲上步击胸，乙跨步贯耳

甲左脚向前一步，右脚随之跟进，体微前倾成左弓步。同时，左臂外旋，左拳面用力向上勾打乙心脏；右拳随之而动，停于颌下。目视前下。乙快速向右闪身，右脚向前跨一步，后腿跟进挺膝成右弓步。左手刁抓甲左腕关节；右臂内旋，向前上摆动，拳面用力击打甲耳后死穴。目视甲耳（图473）。

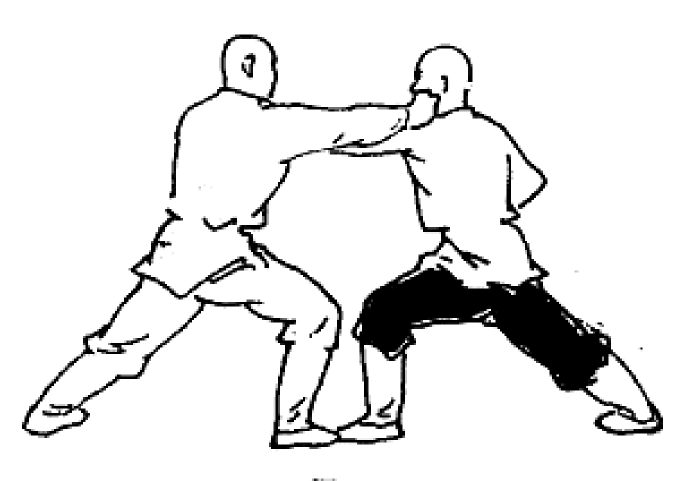


图 473

（2）甲撤步刁腕，乙弓步反捶

上动不停，甲快速向后撤步。体微向左转，左臂外旋，向上横摆。左掌五指分开成鹰爪，向左刁抓乙右腕关节上侧列缺穴；右拳变掌停于胸前。乙重心前移，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳向前上用力击打。目

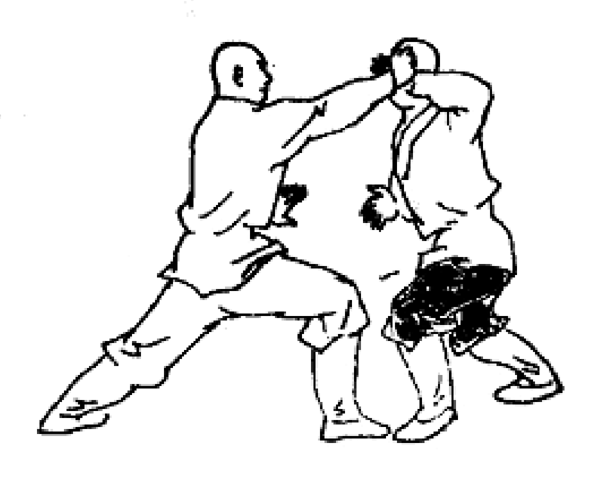


图 474

视甲面部(图474)。

(3) 乙上步绊摔，甲刁腕锁喉

上动不停，乙左拳变掌抓甲右肩关节，右腿向甲腿后上步绊打，欲将甲摔跌。甲右脚向前上步，右腿用力向后反打乙大腿。同时，右臂前穿后屈曲锁乙颈部，左手捋拉乙右臂，向左下用力。目视乙眼部（图475）。

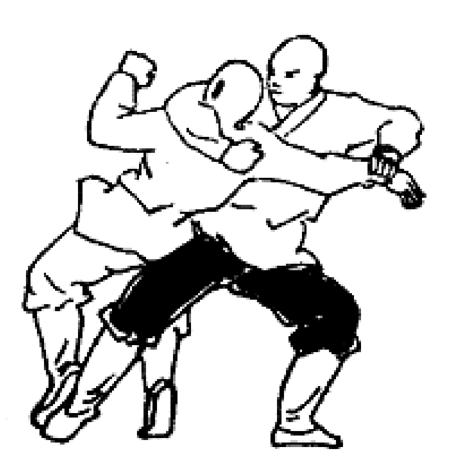


图 475

(4) 乙撤身退步，甲别腿扭摔

紧接上动，乙快速向后撤身退步欲脱解。甲体快速左转，左手拉捋乙右腕，右臂紧锁其喉，撅臀扭腰一齐用力将乙摔跌（图476）。

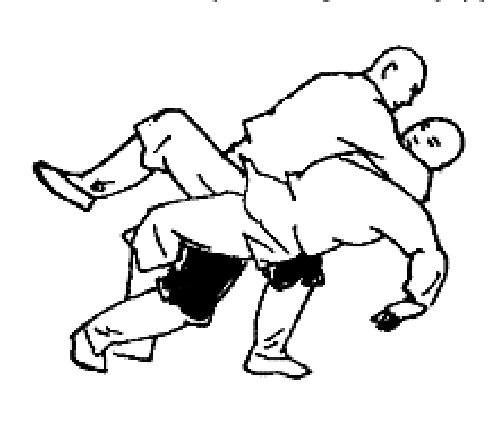


图 476

要点：乙右闪身按压甲左拳与击甲颈动脉或耳后死穴动作要同时用力。甲转体刁腕要求迅速果断，锁喉要紧，别腿撅臀与四肢的合劲，要连贯协调。"一动无有不动，一枝动百枝播，见空不打见横打"。

67.大摔碑手

上步击穴威力大，翻臂扣打拍侠白。

抓腕捏肘反关节，大摔碑手接连摔。

(1) 甲上步击面，乙转身推拨

甲右脚向前上一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂直向前伸，指尖用力插点乙鼻下人中穴；左掌随之而动，停于胸前。乙急忙偏头，向左闪身化解。同时，右臂外旋上穿，桡侧小臂用力向上磕挡甲右腕关节侧偏历穴；左掌指尖向前，停在右肘关节下。目视甲右掌（图477）。

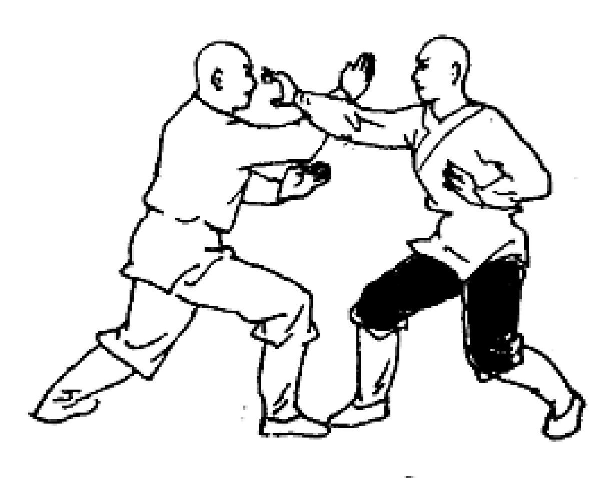


图 477

(2) 乙翻掌下砍，甲缩身勾挂

上动不停，乙右脚快速向前上步，左脚跟进成右弓步。左掌上抬虚晃；右臂内旋尺侧臂部用力，向前下方劈砍甲大臂侠白穴。甲两脚用力蹬地，快速向后撤步。右臂尺侧用力回挂解脱。目视乙面部（图478）。

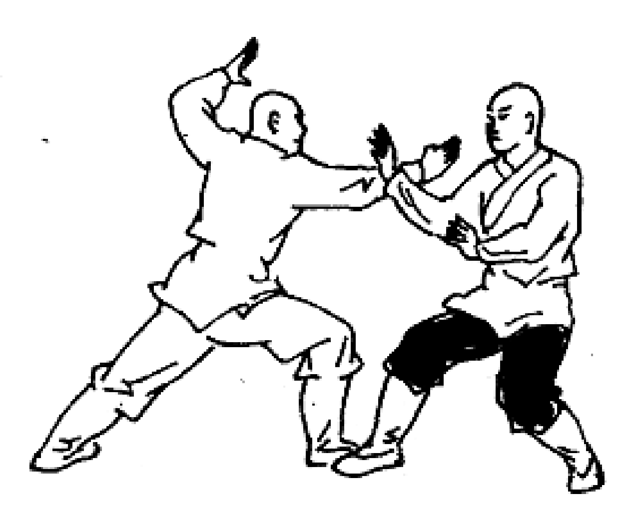


图 478

(3) 乙上步推胸，甲左转刁拉

上动略停，乙身体重心前移，右掌根用力猛向前推击甲右乳乳中穴。甲身体突然向左转动，左手向上刁抓乙右腕脉门向下捋；右手五指用力捏扣乙右小臂支正穴向上抬别乙关

节，双手相错用力使乙疼痛难忍，站立不稳（图479）。

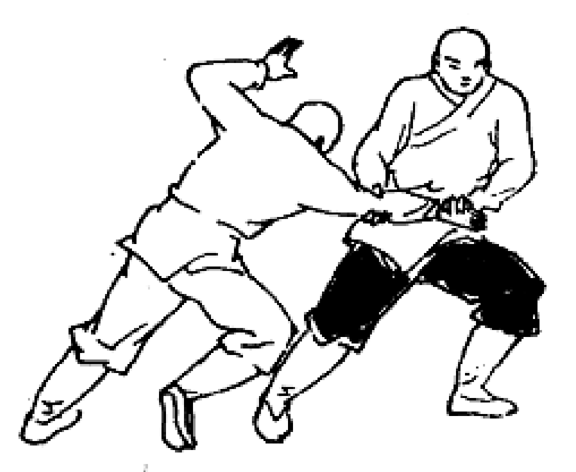


图 479

（4）乙抢背滚爬，甲大摔碑手

紧接上动不停，乙快速向侧边团身抢背滚翻脱解。甲左脚向左侧跨步，双手十指紧扣穴位不放，用力拧乙臂逆时针绕转，别乙肩、肘关节，连续向右上、向左，再向下用力，使乙头部向下摔砸。甲随乙身体变动而移位，连继拧摔。目视乙头，随之移动（图480）。



图 480

要点：双手推穴要及时果断，位置要准确，用力要狠毒。甲向下捋拉时，乙必向后挣脱，甲要借其力。别乙关节逆时针下摔的同时，左脚不停地向左侧横跨步，右脚快速蹬地跟上并步要整齐一致。

68.过桥翻压

上步虚晃戳天突，俯身前扑抱双腿。

拱身后甩将乙抛，翻身过桥把敌压。

（1）甲上步戳击，乙回缩外拨

甲右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，左

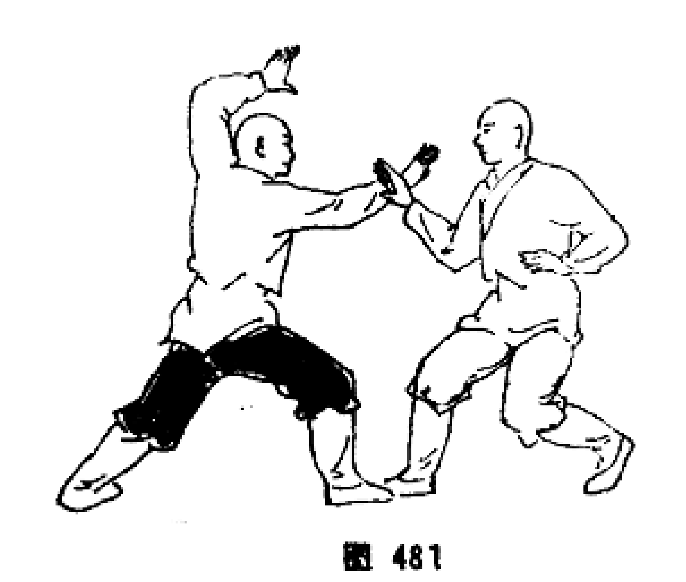


图 481

手在头上方虚晃佯攻，右臂前伸，右掌指用力快速向前上方，猛戳乙两锁骨中间凹陷处天突哑穴。目视乙面部。乙急忙向后缩身回避，同时，乙右臂内旋，尺侧臂部用力，向右搭挡反崩，击打甲右腕关节上侧阳池穴（图481）。

（2）乙上步贯耳，甲进身抱腿

上动不停，乙身体向前挪动，两臂内旋，用双锋贯耳势，猛击甲双耳死穴。甲快速坐身，左脚前上一步，两腿屈膝下蹲，向前进身。双手快速向下搂抱乙两膝关节下侧，手指用力扣点抓捏乙膝后委中、合阳穴，身体抖动将乙抱起。目视前下（图482）。



图 482

（3）甲拱身后抛，乙支撑护头

上动不停，乙左右挣扎，急欲化解。甲快速拱身后抑，同时，手向上抱，肩向后扛，将乙从自己身体上方向后抛掷而出。乙见机不妙，急忙向前下方俯身，两臂下伸，两

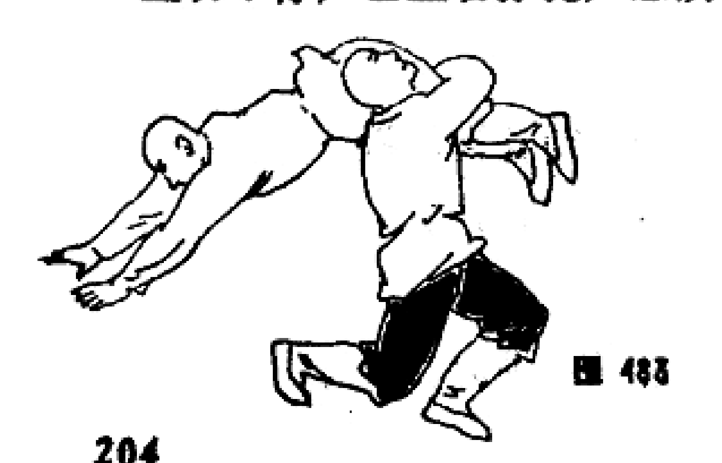


图 483

掌扶地支撑，保护自己的头部，使其不被摔伤。目视前上（图483）。

（4）乙拧身欲逃，甲过桥翻压

紧接上动不停，乙急忙曲屈身体向左（右）拧身翻动。甲快速将左腿收回停于右腿侧，突然，随乙拧身向左（右）猛转体，将乙摔跌在地，并压伏在乙身体上方，使之不能逃脱（图484）。

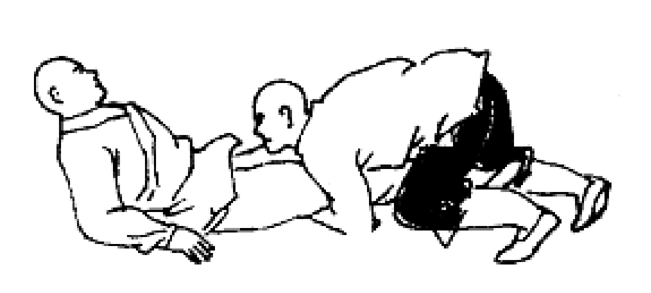


图 484

要点：天突穴是人体中哑穴，受外力的插、戳、点击则不能讲话。抱腿要突然果断，转体迅速，使对手惊恐不安。向后抛掷时，要求先抖身晃动，快速收腿翻压。“身如活蛇，腰似反弓。动时如崩墙倒，跌时如树断根。”

69.砸腿撅肩

左拨右蹬踩阴裆，退身砸腿救己命。

上身反掌刺灵墟，刁腕撅肩卸大臂。

（1）乙单锋贯耳，甲左拨踩蹬

乙左脚向前一步，右脚蹬地跟进，成左六四步。上步时体向左转，右臂内旋，右拳向前抡摆，拳面用力，拳心向下，击打甲左耳死穴，左掌随转体而动，下落于胯左侧。目视甲面部。甲重心左移，右腿屈膝提起，脚跟用力向前踩裆。同时，左臂内旋，尺侧臂部用力向左上方斜砍乙右腕内侧经渠

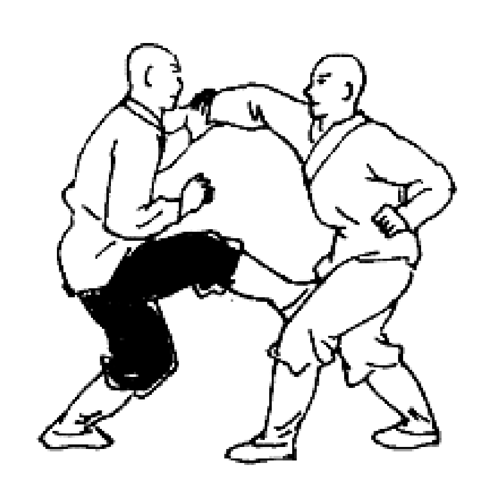


图 485

穴，右拳向下停于体前（图485）。

（2）乙退身下砸，甲扭身蹬膝

上动不停，乙快速向后退一步，身体前俯。右臂外旋，右掌背用力向下翻砸甲右踝骨上侧悬钟穴，左掌变拳上提，停于胸下。甲微向左扭身，双掌变拳自封门护体。右脚向乙右膝处猛蹬。目视乙面部（图486）。

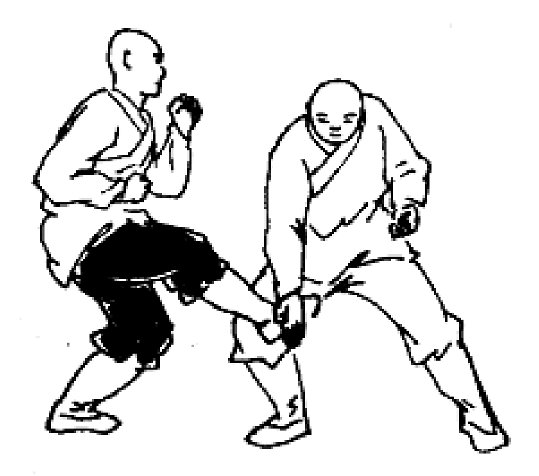


图 486

（3）乙反掌刺穴，甲右闪化解

上动不停，乙右脚回拉化解。然后，再向甲右腿后侧上步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右臂内旋，右掌指尖猛向前戳击甲胸部灵墟穴。甲见乙来势凶猛，急忙向右转身，左臂横碰化解。目视乙右臂（图487）。

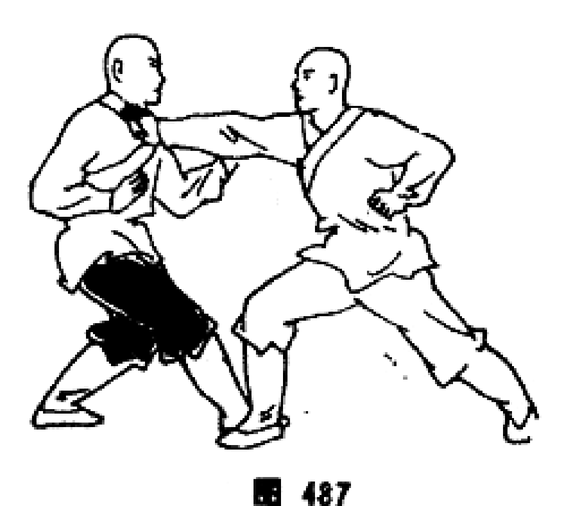


图 487

（4）甲刁腕撅肩，乙俯身挑臂

紧接上动，甲右脚向前下着地，左脚向右脚前上一步成

左六四步。右掌向上刁抓乙右腕脉门上掀；左掌用力拍击乙肩关节，向下压按。双手交错用力，将乙右臂撅掀卸掉（图488）。

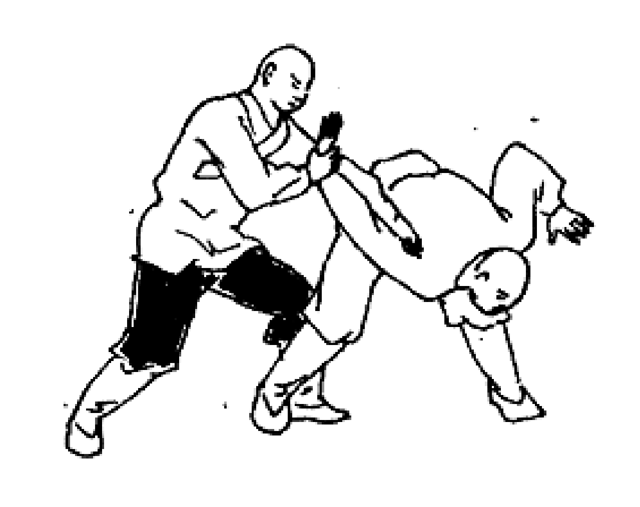


图 488

要点：外拨、蹬踩阴裆动作要同时。退步、下砸与身体下蹲，要一齐动作。撅肩属卸骨法之一，上压下掀，反差力要大而迅猛。眼明手快才可以有胜无败。“出手如风，速进速退。当打则打，当拿则拿”。

70.狡兔蹬鹰

上步直刺戳脾脏，连抓带扭寻时机。

用力推扑欲抓兔，狡兔蹬鹰出奇兵。

(1) 甲上步击脾，乙推腕击面

甲右脚向前一大步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂直伸，指尖用力向前刺戳乙脾脏，掌心向左。目视前下。乙急向右闪身，左脚回撤成右弓步。左掌按在甲右腕关节上侧，向外力推化解。然后，体向前探，

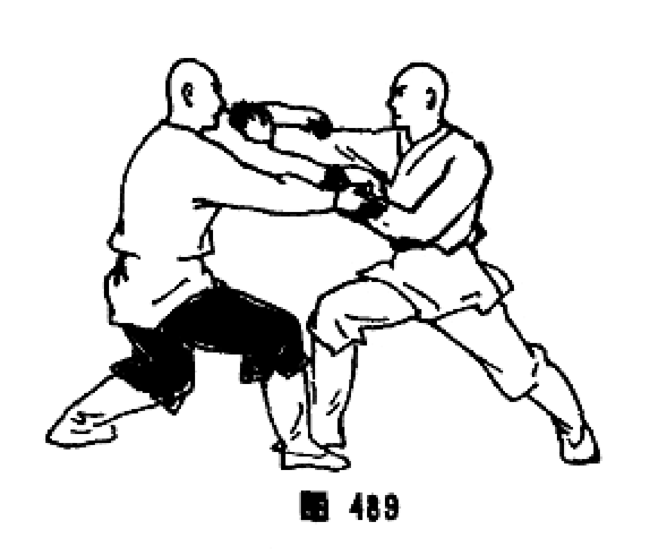


图 489

右掌用力向前上击打甲面部。甲快速仰身，左掌随之上穿，而后，再向左下方压乙左小臂。目视乙指尖（图489）。

（2）乙抓肩拧扭，甲扣穴后推

上动不停，乙左脚向前一步成左四六步。左手向上抓捏甲右肘关节下侧手三里穴；右手快速向上扣点甲背部天宗穴，两手一齐用力左拧右扭欲把甲摔倒。甲右脚撤步回收，右手向上扣按乙左肩上肩井穴；左手用力抓乙大臂处臑会穴，两手一齐用力向后推乙。目视乙面（图490）。



图 490

（3）乙雄鹰抓兔，甲仰身后倒

上动不停，乙被推恼怒，猛然抖身前冲，两手用力向前下方推扑，抓甲咽喉。甲见乙攻势速狠，不与其顶牛，顺乙推扑之劲，突然向后仰身倒地。同时，右腿屈膝抬起，右脚跟用为向上伸蹬。头微向上勾，不让后脑着地。目视前上方（图491）。

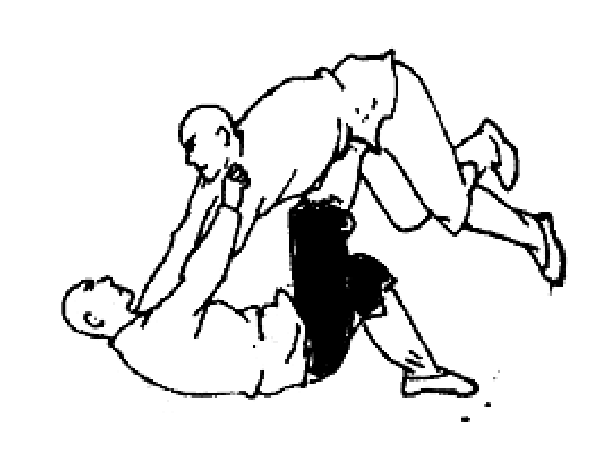


图 491

（4）甲狡兔蹬鹰，乙伸臂护头

紧接上动不停，甲两手抓乙臂部用力向下猛捋。同时，

右脚用力向上狠蹬乙腹部关元、中极穴，或者蹬乙裆部外生殖器，将乙凌空抖摔而出。乙急伸臂护头（图492）。

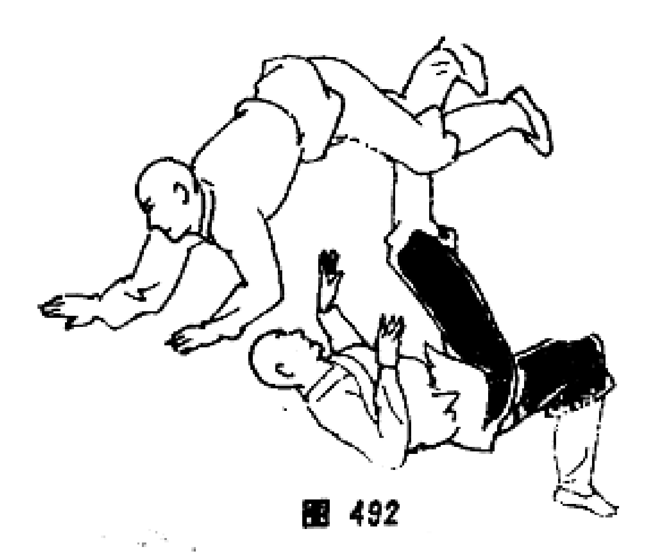


图 492

要点：抓拉肩背要用力，位置要求准确。左右晃抖、突然向后倒地、脚向上蹬（俗称迎天一柱香）、手向下捋的动作，要求整齐一致。周身一气，手到脚到、手到眼到，处处贯串，整齐无滞。“静如山岳，动如迅雷”。

71.拿肘折腕

圈圈靠身击后脑，退身格架土挡水。

拧身击肘掀下颌，抓肘叠拿痛难熬。

（1）乙圈拳击脑，甲旋臂刺穴

乙左脚快速向前上一大步，右脚蹬进跟进成左六四步。同时，左臂内旋，左拳面用力向前平勾圈打甲后脑死穴；右手随转而动，停于胸下。目视甲面部。甲急忙向后撤步，右臂内旋，右指尖用力向前刺点甲左胸乳中穴；左掌下压停于肋旁。目视乙左拳（图493）。

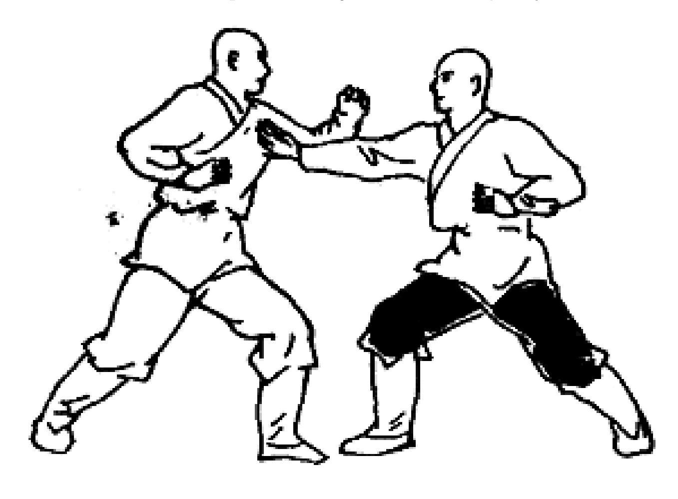


图 493

（2）乙砸肘劈头，甲仰身架挡

上动不停，乙左脚突然向前垫半步成左弓步，左小臂用力向下砸碰乙小臂上廉穴。而后，臂部快速前伸，左掌用力向前下劈砍甲头部，或向前穿刺甲咽喉。甲急忙将身体重心后移成右四六步。右臂尺侧用力向右上方拨挡乙小臂郄门穴；左手随之后摆，停于体侧。目视前上（图494）。

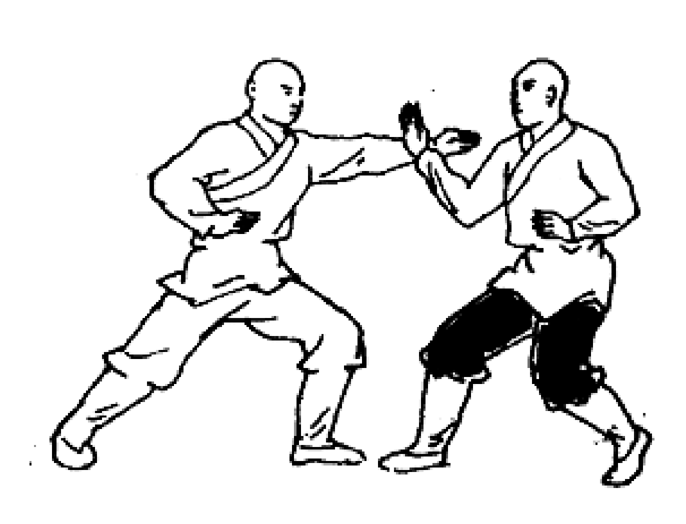


图 494

（3）乙转体击肘，甲退步劈砸

上动略停，乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，右臂屈曲，肘尖用力向前横扫，再向上掀甲下颌；左臂随之收回，停于胸前。甲右腿快速回撤，同时，左臂由后向前、向右下劈砸乙肘关节；右掌收于下颌前。目视前方(图495)。

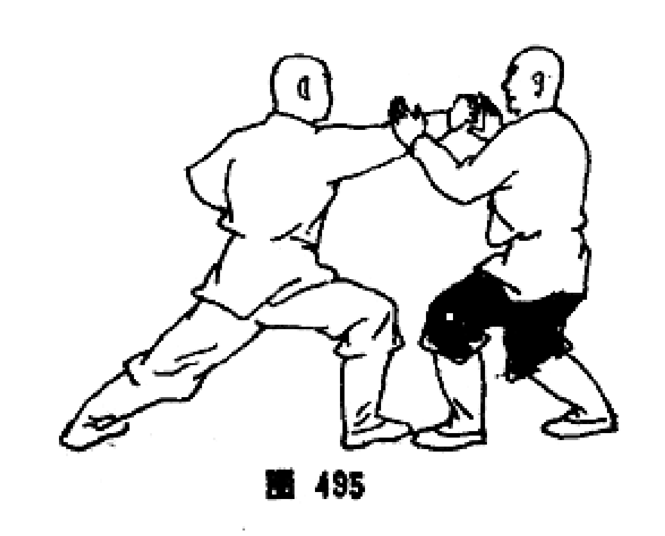
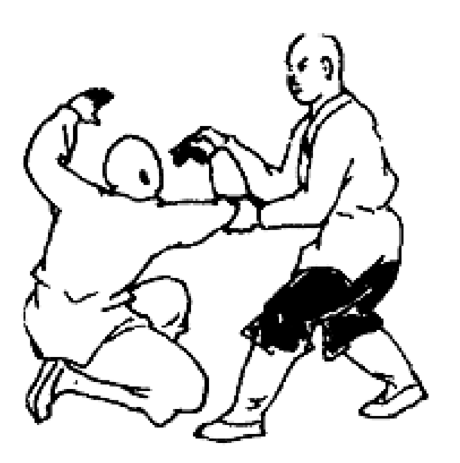


图 495

（4）乙进身砸肘，甲拿肘折腕

紧接上动，乙快速向前下砸肘。甲体向左转，左手向下

抓捏乙肘部麻穴；右手抓拿乙腕关节，向下猛折使乙跪倒在地，并用劲将乙手腕折断。目视前下（图496）。


图 496

要点：圈拳、劈掌，要连续进攻。动作要求协调快速，不可以停滞。拿肘折腕动作要猛狠有力，拳经云："身如活蛇，击首则尾应，击尾则首应，击中节首尾皆应之。"使敌人无懈可击，防不胜防。

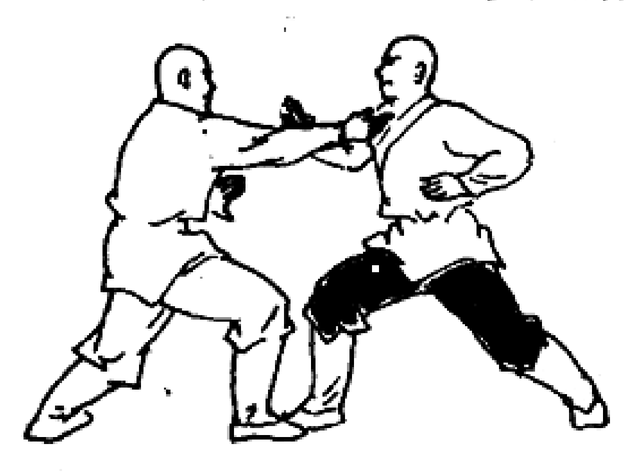
72.揣脑后扫

勾挂上撩挑下巴，左砍右戳脱险窝。

脑后一掌丢了命，抓胸后扫敌前爬。

（1）乙勾挂撩颌，甲右闪砸臂

乙右脚向甲两腿间上一步，脚尖微扣。而后，快速向回勾绊甲脚根大钟穴。同时，右掌指用力向上撩挑甲下巴，左掌微向下压，停于腹前。目视甲下颌。甲急忙向右闪身，右臂外旋，尺侧用力砍截乙肘关节上侧曲池穴；左掌随之而动，停于体侧。目视乙右指（图497）。


图 497

（2）乙右按左拍，甲探身推胸

上动不停，乙右臂内旋，右掌向下按压甲右臂，左掌上抬欲击甲头部，目向前视。甲快速向右跨步躲闪。而后，右脚再向乙右腿后上步，体向前探。右掌顺时针绕环，掌根用力向前猛推击乙胸部食窦穴。目视乙左掌（图498）。

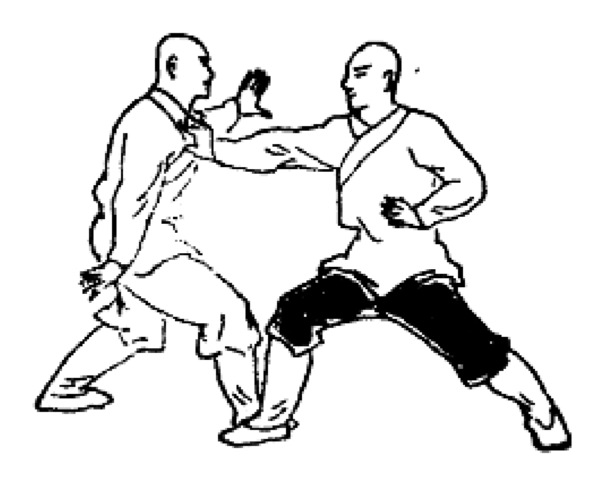


图 498

（3）乙拡身扣掌，甲捋腕搧脑

上动不停，乙体向右转，左脚向前上步成左弓步。同时，右掌由上向下力扣，击打甲腹上上脘穴；左掌向上抖动，停于胸前。甲快速向左转身，左手抓乙左腕关节向左下捋拉；右臂内旋，右掌背用力搧击乙后脑死穴。目视乙耳部（图499）。

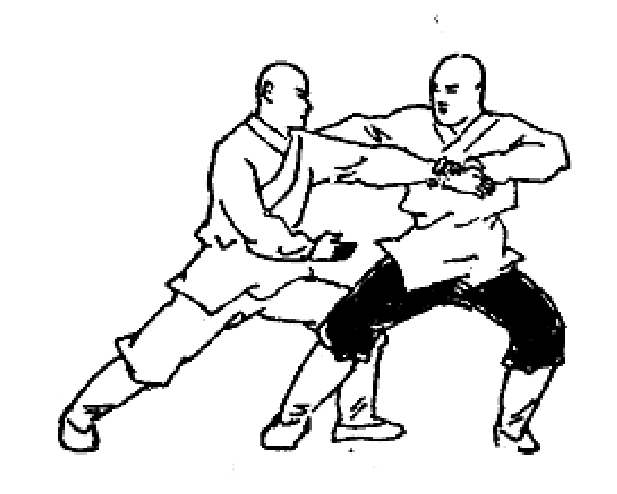


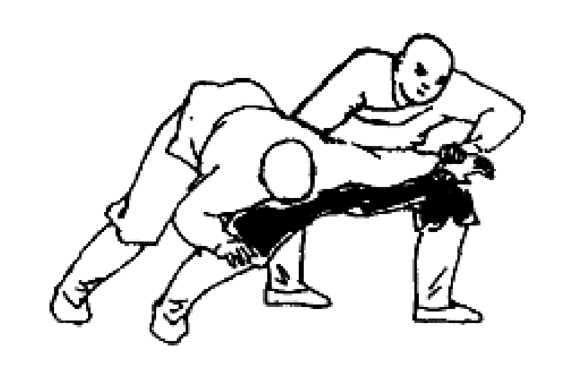
图 499

（4）乙缩身躲闪，甲抓胸后扫

紧接上动，甲突然向左转体，右掌抓乙胸部，左手拉乙右腕关节，快速向左下方用力捋拉。同时，右小腿突然向后崩打扫击乙腿部。由腰带动，周身一齐用力将乙向前下方摔跌而出。目视右下。乙见机不妙快速俯身前爬（图

500）。

要点：臂部转动，要凭借扭腰抖身之力。刁腕搧脑动作要同时、合拍。击打与上步要求连贯协调，拧身后扫与抓胸拉腕、甩头要同步一致，内外相合。即不松软漂浮，也不僵硬呆板。拳经云："搧掌如同石击鸟，灵机一动鸟难飞。"


图 500

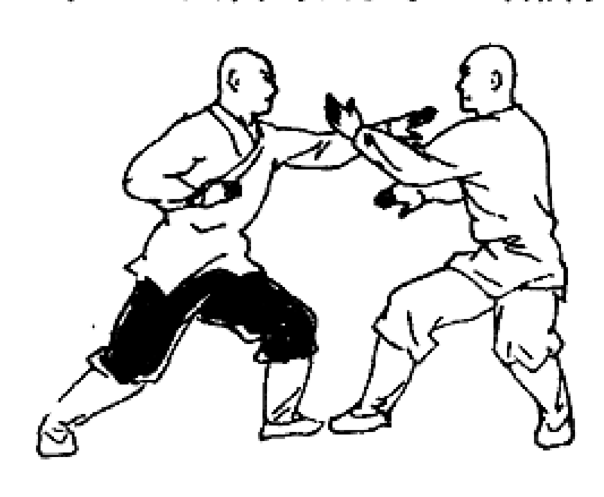
73.过心正肘

上步穿刺戳人中，左架右崩打巨阙。

扭身按打圆中出，过心正肘撞腹凉。

（1）乙上步戳穴，甲退步盖打

甲乙二人面对而立。乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进，成右四六步。同时，体向右转，左臂外旋，左掌指尖用力向前上方穿刺戳甲鼻下人中穴；右掌随之而下压，停于左肘旁。目视左指尖。甲迅速将右脚提起后退，


图 501

左脚随之回拉成左六四步。同时，左臂内旋，左掌用力向前下扣劈；右掌微向回收，停于胸侧旁。目视乙左掌（图

501）。

（2）甲左格右劈，乙刁架崩打

上动略停，甲右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，左掌向前下用力按拍乙左臂，右臂外旋，指尖向上用力直戳乙头，再向下劈砍。乙见机不利，速将右脚撤回半步。左手向左上方刁架，反抓甲右腕关节脉门，右立拳直向前崩挑甲上腹巨阙穴。目视前方（图502）。

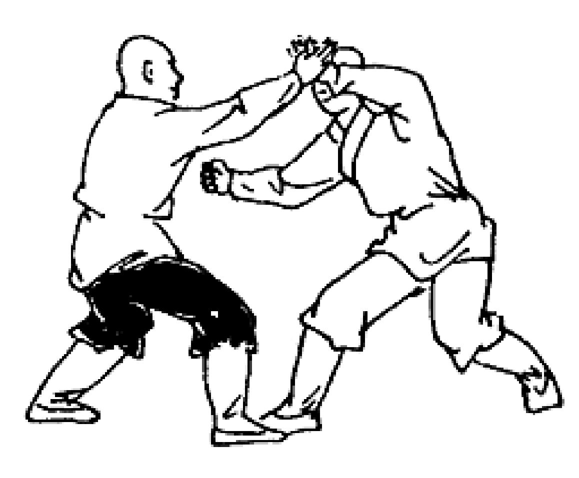


图 502

（3）甲扭身化解，乙横拳击肋

上动不停，甲向右转动，重心前移成右六四步。左臂内旋左掌下拍乙右小臂手三里穴。乙顺劲向右横打甲肋部（图503）。



图 503

（4）甲反抓击肘，乙含胸欲脱

甲左掌向下按压，右手反刁乙左腕脉门向右上捋，左脚向前一步，体右转的同时，左肘猛向前撞击乙左肋下缘腹哀

穴（图504）。



图 504

要点：退步下劈与闪身砍截要同时，由腰脊带动右臂催右掌顺时针绕环反抓。向上拉捋与扭身捅肘同步，一气呵成。动作贵在整齐、协调、连贯，肘打如同石投井，真是铁网也难顶。手起肘落必成功。

74.右穿梭掌

力劈华山真威武，抓肘击胸撞天池。

上步砍斩五处穴，左右穿梭臂滚崩。

（1）乙上步劈砸，甲抓肘拧捏

甲乙二人面对站立。乙快速向前上左步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左手握拳，小臂尺侧用力向前下方劈砸甲面部；右掌随之前推，与左拳一齐用力。目视前方。甲快速向右闪身，重心后移成右四六步。同时，右臂外旋，掌心向上成虎爪，向前上方力抓乙左肘关节上侧麻穴，左掌停于胸下，

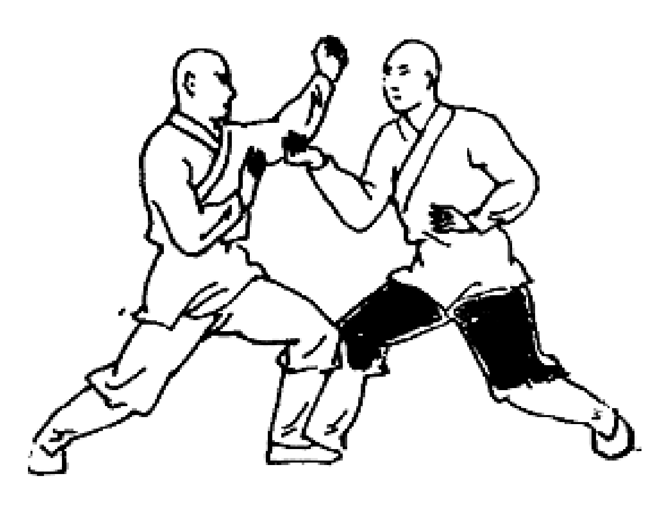


图 505

目视乙拳面（图505）。

（2）甲托臂击胸，乙缩身推挡

上动不停，甲右手托乙肘关节向上推送，然后，右肘尖用力，快速向前击捅乙胸部天池穴。乙急忙缩胸回避，体向后收。同时，右掌向左前推击甲右肘关节，或推击甲臂部侠白穴。目视甲面部（图506）。



图 506

（3）乙上步砍斩，甲拧身反刁

上动略停，乙快速将右脚向前一步，成右弓步。同时，右掌上穿，小臂尺侧用力向前下砍斩甲头顶五处穴，左掌随之回收于左胸前。目视右前。甲急忙向右转体，速将右脚撤回，成左弓步。同时，右手反刁乙右腕关节（图507）。

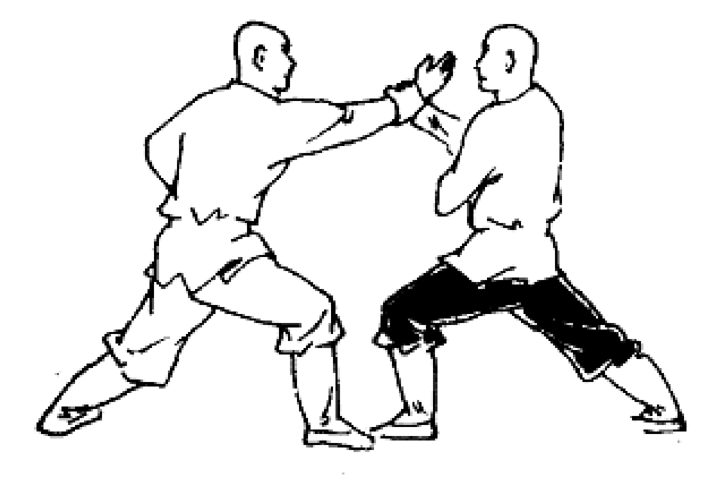


图 507

（4）乙滚臂横扫，甲左穿梭掌

紧接上动，乙右臂外旋横扫。甲体向左闪，左脚向前一步成左四六步。右掌拉腕下捋，左臂外旋向右上插，与上步

同时向外反崩（图508）。

要点：闪身时重心转移要疾快。穿梭掌时，臂部要外旋，松肩、坠肘，力达拇指桡侧。向外反崩与上步呼气同步，整齐一致。以腰为主宰，带动脊背、肩、肘、臂、指，反崩结束，以气呼完为佳。



图 508

75.龙虎相交

上步点穴击乳根，扭身刁腕戳辄筋。

双手齐至虎扑羊，龙虎相交水火功。

（1）乙上步点击，甲刁腕插戳

乙快速将右脚向甲体前上步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右拳用力向前崩挑，点击甲胸部乳根穴；左掌微向上抖晃，迷惑对手。甲急忙含胸回收，体向右转化解。同时，右手抓乙右腕列缺穴；左手指尖用力，向前上方戳插乙右肩下侧辄筋穴。目视前方（图509）。

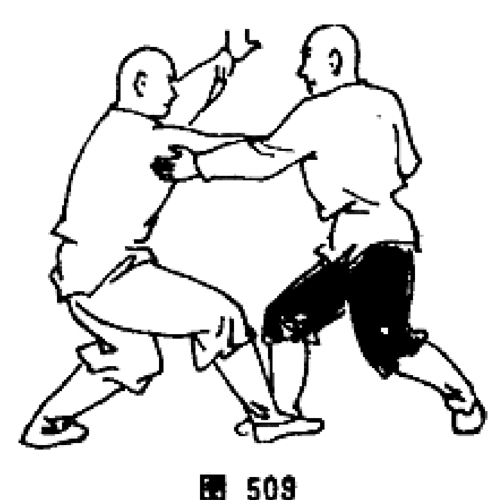


图 509

（2）甲转身大劈，乙扭身横砍

上动略停，甲体向左转，双手一齐用力向前下抖按，而

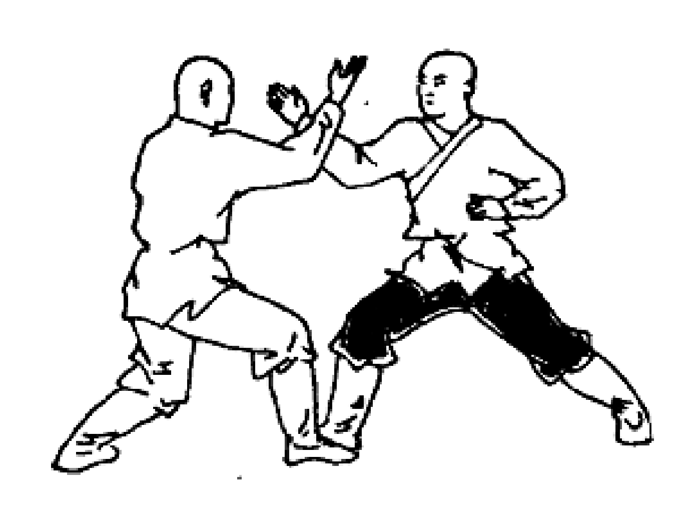


图 510

后，右臂上抬，用力向前下劈打乙头顶百会要穴。乙急忙向右闪身，右臂外旋，小臂尺侧用力向左横砍甲右腕内上侧尺泽穴；左臂外旋，左掌收停于左胸前。目视前方（图510）。

（3）乙虎步双扑，甲退步上撩

上动不停，乙右脚向前一大步，成右弓步。同时，两臂内旋，双掌一齐向前下扑按，扣打拍击甲右臂臑会、臂臑穴。甲急将双臂上撩。目视前下（图511）。

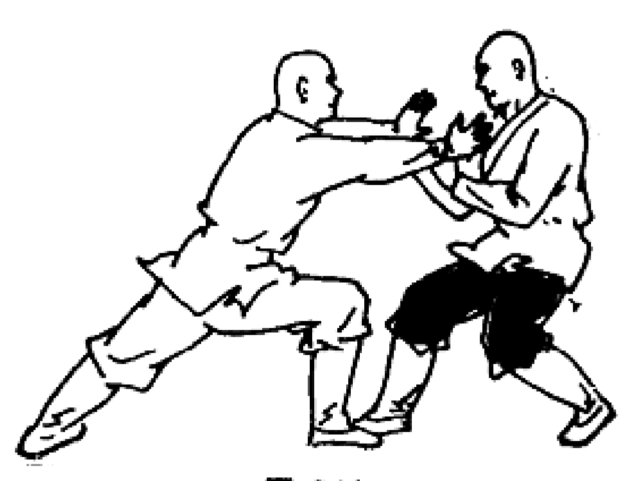


图 511

（4）乙抬掌穿目，甲龙虎相交

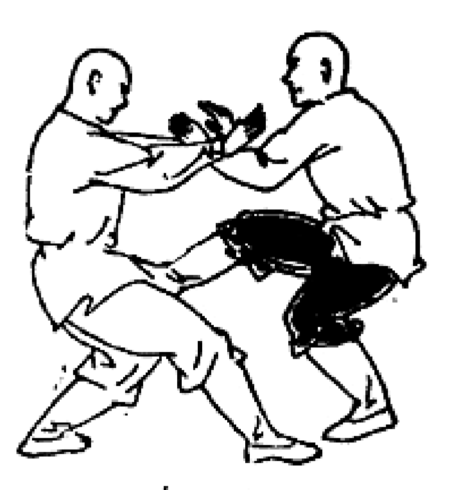


图 512

紧接上动，甲急向后撤步。乙右掌向上抬，戳穿甲左眼。甲见机不妙，两臂同时外旋上掤，用力向外反崩乙臂内侧郄门穴。同时，左腿支撑体重，右腿屈提，脚

跟用力向前蹬乙裆部（图512）。

要点：向前立拳崩点时，腕要微向下坐，并与上步同时动作，“手捆脚蹬到，打法真是妙”。甲反崩时要力达劳宫穴，右脚蹬裆与反捌要合拍，上下一齐用力，力由脊发。腰似反弓，上捌下蹬，三点齐到立奇功。

76.右砍砸掌

竖掌直刺俞府穴，抬臂右拨急化脱。

推肘见面戳章门，右砍砸掌敌慌忙。

（1）乙上步探掌，甲抬臂横拨

乙快速将右腿向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂外旋，指尖用力向前插刺甲右锁骨下缘俞府穴；左掌随之而动，停于右肘关节内侧。目视指尖。甲快速将右臂上抬拨转化解，而后，右掌用力向前击打乙右肘关节上侧肘髎穴（图513）。

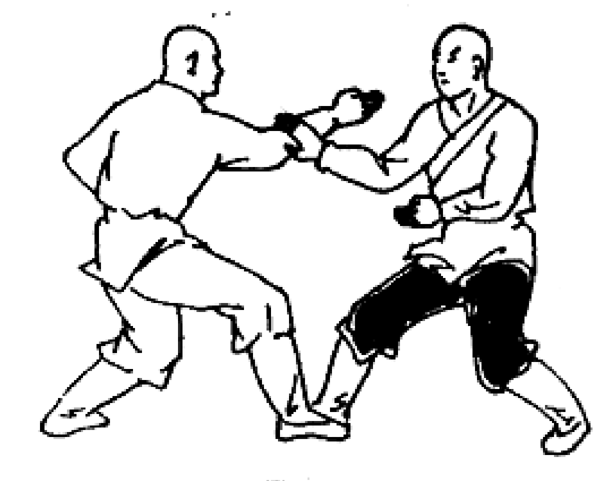


图 513

（2）甲抓穴刺点，乙闪身转压

上动略停，甲右脚快速向前一步，插落于乙两腿之间，左脚蹬地跟进成右弓步。同时，右手抓捏乙右肘上侧麻穴，左掌指尖用力向前下点插乙右肋下缘章门穴，掌心向右。目视前下方。乙快速向右闪身，肘尖微向下挂压，左掌向前穿

戳甲眼睛。目视甲面部（图514）。



图 514

（3）乙垫步压臂，甲崩打日月

上动不停，甲向后仰体躲闪。乙向前垫半步，左掌向前压按甲右臂。甲急向后撤步成左四六步。同时，右立拳向前崩打乙右肋间日月穴；左掌微向上挑，佯攻乙下颌（图515）。

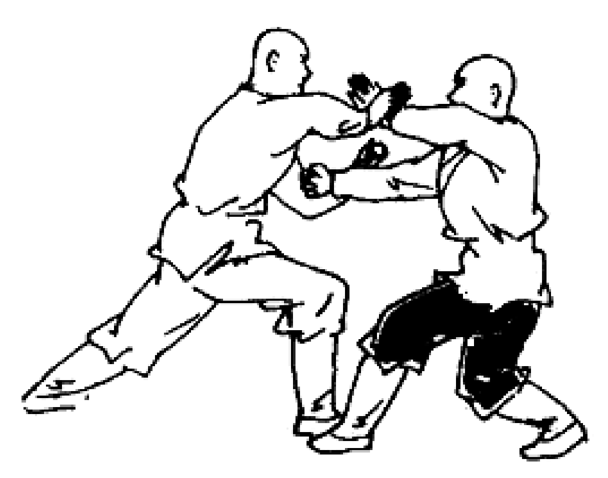


图 515

（4）乙下插神阙，甲右砍砸掌

紧接上动，乙右掌急速向前下插击甲肚脐中心神阙穴。甲右闪身化解，而后，左腿向前一步，右腿挺膝伸直成左弓步。左臂向右侧推击乙右臂；右掌向前下砸击乙锁骨，力贯小指侧。目视前方（图516）。



图 515

要点：甲推击乙肘髎穴前，臂部应先顺时针转动，由一侧而向上抓麻穴和点章门穴要同时。右掌、左拳击点穴

位要准确，并借助于扭腰拧胯之力。挟臂砍砸掌与上步要同时，整齐连贯。心要虚空，稳、准、狠。

77、寒鸡独立

上步下打点京门，右转下刺戳天宗。

反身扭腰火克木，寒鸡独立顶裆亡。

(1) 乙上步点打，甲右转刺臂

乙右脚向前一步，重心前倾成右六四步。体向右转动，左手指尖用力，向前下击点甲肋下京门要穴；左掌随之下拉，停于胸前。甲快速向左转体化解。同时，右掌指尖用力，向前点刺乙左大臂天宗穴，掌心向下，左掌停于左腰侧。目视前下方（图517）。

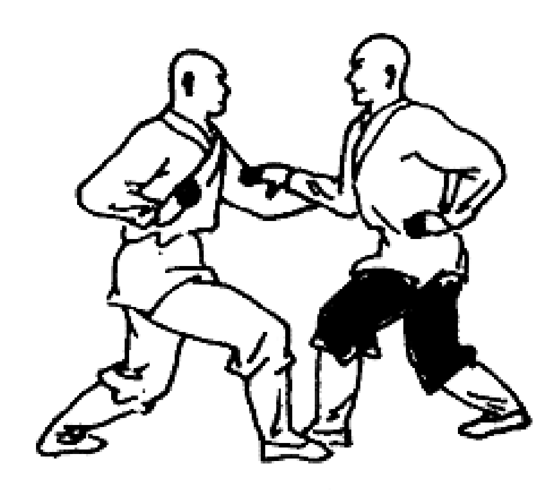


图 517

(2) 甲探身抓面，乙旋臂磕格

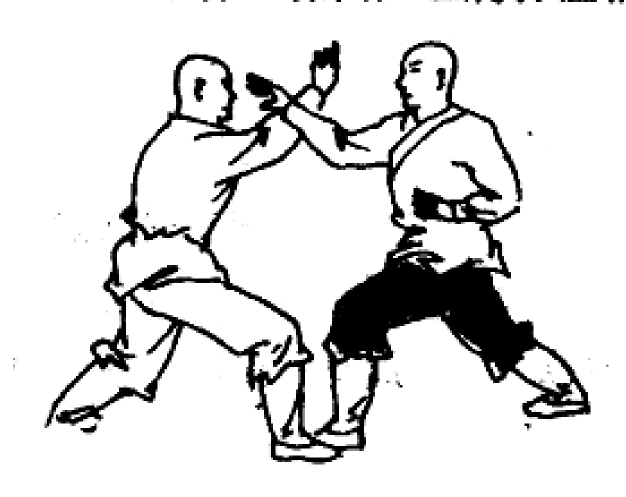


图 518

上动略停，甲右掌突然向前上方抓击乙面部。指尖曲屈成鹰爪，掌心向下。乙见势不利。快速向左转体，左臂随之收回于胸前。右臂外旋，挠侧用力，向右上

方碰格甲右腕上侧经渠穴。目视甲指尖（图518）。

（3）甲拧身穿掌，乙刁腕击肘

上动不停，甲将右脚回撤。右臂向下按压，回收胸侧。同时，左臂外旋，左掌用力向上穿击乙下颌骨。乙快速向前一步，成右六四步。同时，左臂内旋，左掌向上刁抓甲左肘关节；右臂曲屈，右肘尖用力快速向前捅甲腋下（图519）。



图 519

（4）乙反背甩掌，甲寒鸡独立

紧接上动，乙右掌反背甩击甲胸前华盖穴。甲右手向上掤挡乙左腕内关穴；左手向下拍击乙右肘上侧曲池穴。同时，左腿屈膝上提，膝尖用力顶撞乙裆部（图520）。

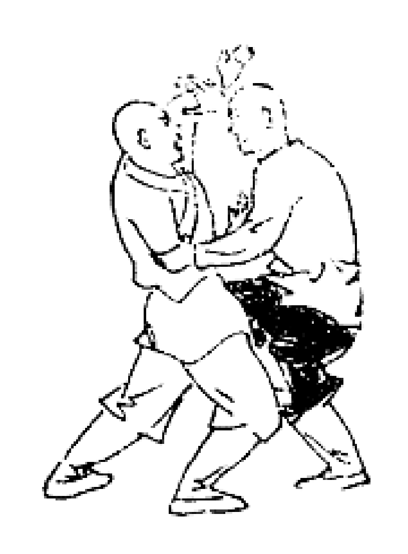


图 520

要点：甲转体点穴时，立身要中正，不可以前俯后仰，左斜右歪。寒鸡独立要突然、快疾。掌向上掤、向下按，与顶裆要同时动作。拳经云：“膝顶下阴能致命，右撑左按似拉弓。”周身一体勤习练，强身胜敌乐无穷。

78.铁牛耕地

上虚下实力推丹，横拨按压弹膝尖。

仆步穿臂牛耕地，抖身上挑敌仰翻。

（1）甲上步推肚，乙拨按弹击

甲左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左四六步。同时，右掌抬起，虚晃佯攻，左臂内旋，左掌根用力向前下击打乙丹田气海穴。乙急忙向后移动身体重心，左腿支撑体重，右腿迅速屈膝提起，脚面绷紧脚尖用力，向前下方弹击甲膝盖髌骨。同时，左臂内旋，左掌向前下按压甲臂部外关穴（图521）。

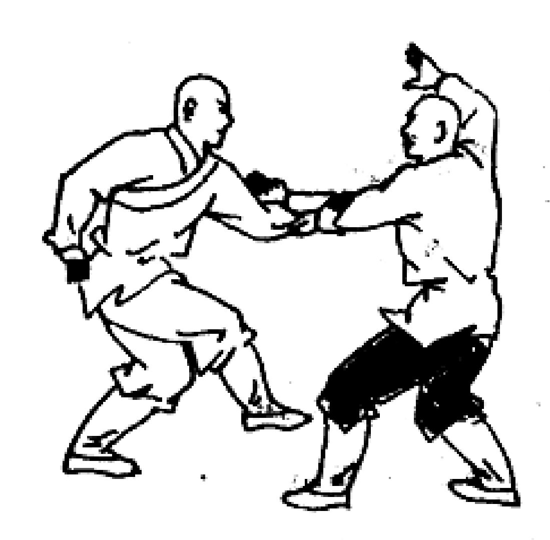


图 521

（2）甲扭身劈打，乙横截蹬裆

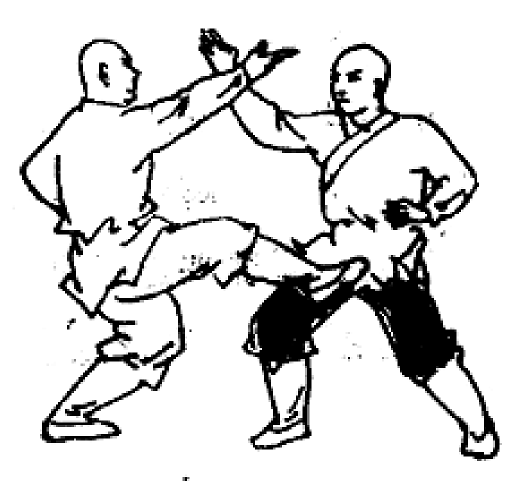


图 522

上动略停，甲快速向左转体，随转体将左腿收回。右掌随即向前下劈，打击乙左耳下侧天容穴；左掌回收，停于体侧。乙体向左转动，右臂外旋，小臂尺侧用力向左砍截甲右腕太渊穴。

右脚掌用力向前直蹬甲裆部。目视前下方（图522）。

（3）乙落步击头，甲仆步穿臂

甲快速向后撤步躲闪。乙随即跟进，右脚向前下落于甲腿内侧。右掌用力砍击甲头部。甲迅速降底身体重心，右腿折叠全蹲，左腿前插于乙腿后侧成左仆步。左臂直伸从乙两腿之间平插而入，左手指尖扣在乙左膝后委阳穴上（图523）。

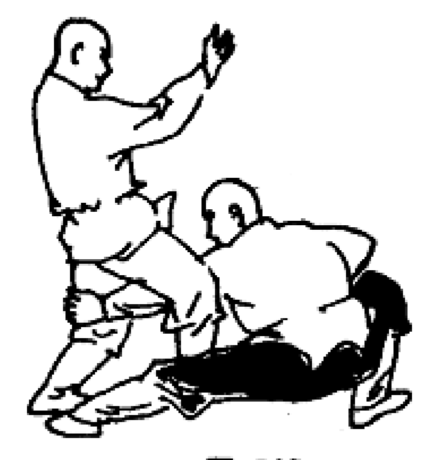


图 523

（4）甲扣穴上撩，乙倒摔跌落

紧接上动，甲重心前移，双脚蹬地站起。左手指尖扣穴，桡侧臂部用力向上挑撩。臂、膝、指三点与两脚蹬地一齐用力将乙掀翻（图524）。

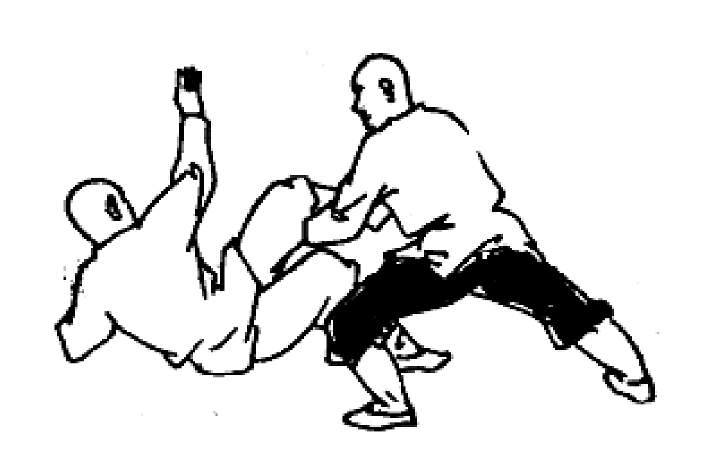


图 524

要点：下劈掌要与脚步齐至，用力均匀。铁牛耕地动作，精神必须集中，快速降体、上升，力发于脚跟。重心下降与插掌同时；蹬地上升与扣穴、挑裆、碰腿要连贯协调同步。拳经云："低者物其身，若有扑捉之形。"即此意也。

79.盖帽巴掌

弓步前刺点下塌，滚臂下翻斜插裆。

转体绕臂齐劈打，盖帽巴掌神通大。

（1）乙上步砸头，甲弓步刺点

甲乙二人自然站立，乙突然将右脚向前一步，左脚在后蹬地跟进成右四六步。同时，右臂内旋，右掌用力向前下方扣砸甲头顶上方前顶穴；左手随之前按，停于腰前。甲快速向右闪身，右脚向前一大步，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，右臂外旋，指尖用力，向前戳乙鼻侧迎香穴（图525）。

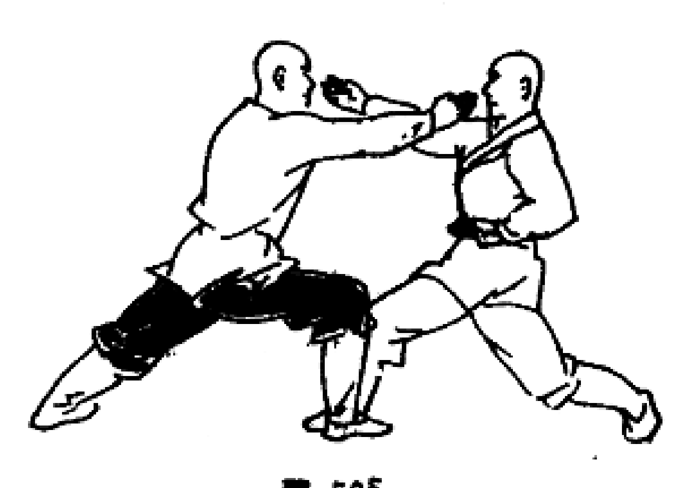


图 525

（2）乙抬臂前推，甲翻掌插裆

上动略停，乙左臂微向上抬，左掌用力推击甲右肘关节外侧天井穴；右掌拇指根节微向里合碰甲耳门。甲快速向前俯身，右手指尖用力滚动前插，击戳乙右大腿上侧髀关穴或阴裆；左手随之而动，停于体侧。目

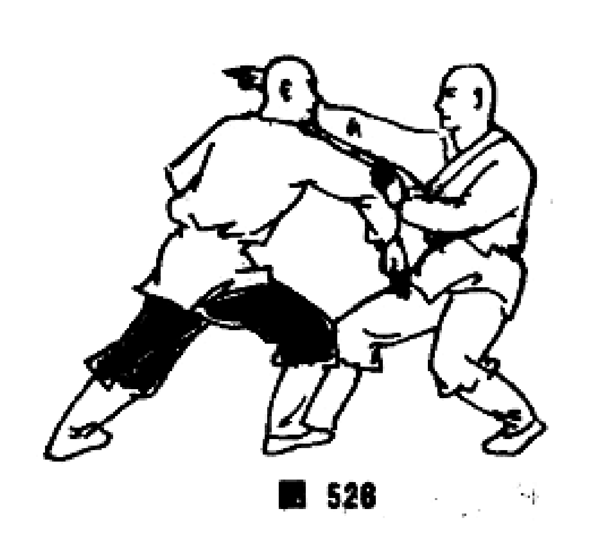


图 526

视乙左掌（图526）。

(3) 甲旋臂前抓，乙扭身横挡

上动不停，甲右脚撤回成左四六步。右臂顺时针绕动，五指曲屈用力向前抓乙面部。乙急忙向左跨步闪身，左臂外旋，小臂尺侧用力横挡，右掌随之收回停于左肘旁（图527）。

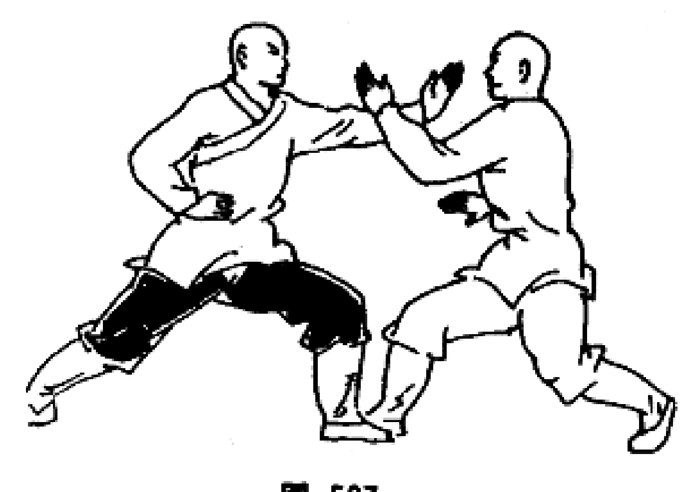


图 527

(4)乙俯身搬腿，甲盖帽巴掌

紧接上动，乙快速向前俯身，欲搬甲前腿。甲速向右转体，左脚随转体向左插步成右弓步。左掌五指分开用力下扣乙后脑死穴（图528）。

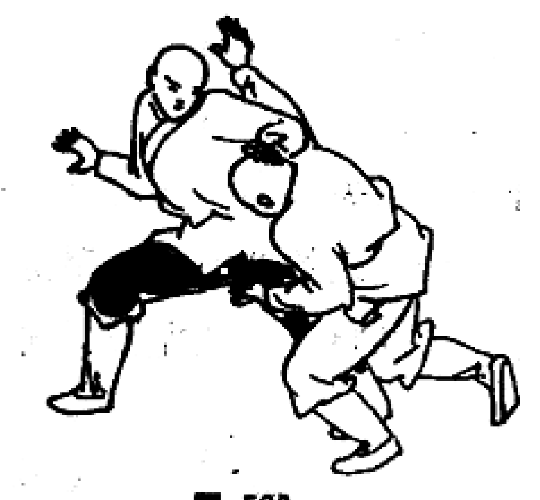


图 528

要点：闪身、上步、截刺要协调连贯。推击转体上步盖扣动作要求合拍，一气呵成。注意松肩、坠肘，并凭借扭腰转体之劲力。拳经云："心如火药 掌 如 子。灵 机一动鸟必亡。起势如闪电，打人如迅雷，迅雷不及掩耳。"

80.饿虎扑食

闪身勾打掏捌门，快忙抬臂急架挡。

俯身屈体虎下山，饿虎扑食扣蹄筋。

（1）乙弓步扫掌，甲拧身勾打

乙左脚向前一大步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，体向右转，左掌向右前横扫甲眼睛、耳后、人中要穴；右掌微向下按，停于胸前。目视甲面部。甲迅速向左闪身，右拳面用力由下向上勾打乙左胸侧期门穴，拳心向上；左拳停于体侧。目视乙左指尖（图529）。

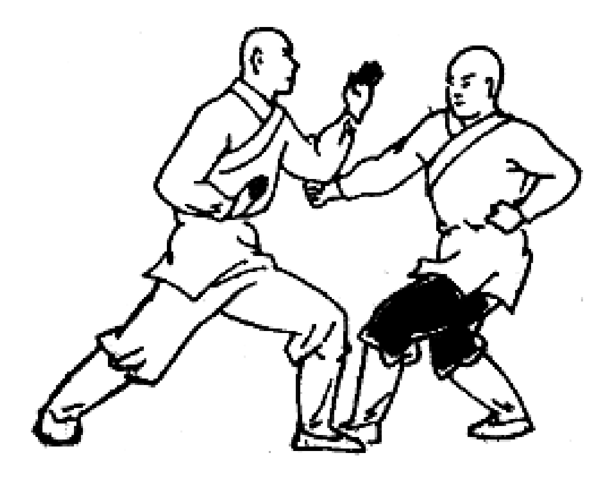


图 529

（2）乙拧腰砍头，甲偷梁换柱

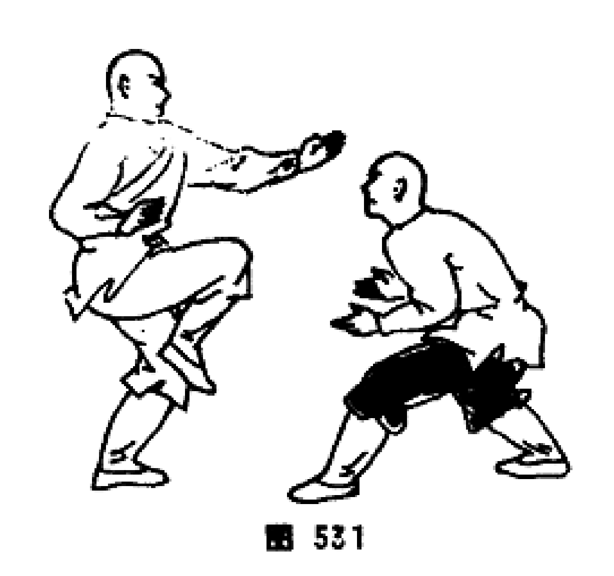
上动不停，乙急忙屈臂下砸化解。而后，体向左转成左六四步。右掌用力向前劈砍甲面部。甲体向右转，右臂迅速上架，磁击乙肘部曲池穴；左手向上抓捏乙大臂肩贞穴。目向前视（图530）。



图 530

（3）乙抬腿砍耳，甲曲蹲欲扑

上动不停，乙快速向右转体，左腿支撑体重，右腿屈膝上提成右独立步。左手小指侧用力猛砍甲耳部耳门穴。甲急忙向左下蹲身化解。两手张开，爪（指）尖向前。目向前下


图 531

窥视，如寻羊之饿虎一般（图531）。

（4）甲饿虎扑食，乙后倒摔跌

紧接上动，甲快速向前扑出。双手搂抱乙两腿，十指齐屈用力扣点膝部后侧浮郄穴。向后上方抱拉，将乙两腿抓起。同时，头部用力向前顶撞乙乳房下侧乳根穴。乙疾向后倒欲脱（图532）。


图 532

要点：指尖横扫时，五指一定要绷紧，掌心内涵。速出疾入。闪身侧勾打时，要以腰带动。并做到松肩、坠肘、坐腕，力达于拳面。蹲身伺机如下山寻食之饿虎，向前猛扑，似饥虎遇到肥羊一般。“出势要疾，随机而变，六合一体放胆功成”。

81.怪驴打滚

上步穿刺瞰喳夹，扭身撤步扣中极。
侧身下跌踢环跳，怪驴打滚招法速。

（1）甲穿刺瞰穴，乙低身架打

甲右脚向前一步，进成右弓步。同时，左臂外旋，指尖

用力向前上方穿刺，戳击乙咽喉下侧天突穴；右掌随之下移，停于体侧。目视乙鼻。乙迅速降低身体重心，右臂内旋，小臂尺侧用力向上架挡；左臂外旋，力贯

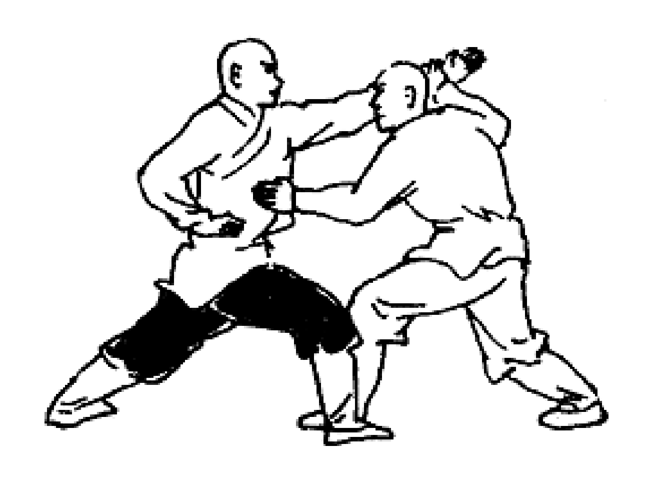


图 533

指尖，五指并拢用力向前点击甲左肋下章门穴。目视前下（图533）。

（2）甲转臂前推，乙撤步插腹

上动略停，甲迅速向左转体，左臂曲屈弧形向下挂砸，停于胸旁；右臂前伸，右掌根用力向前推打乙左胸周荣穴。乙体向右闪化解，急向后撤一步成左弓步。左掌顺甲肘关节内侧向下

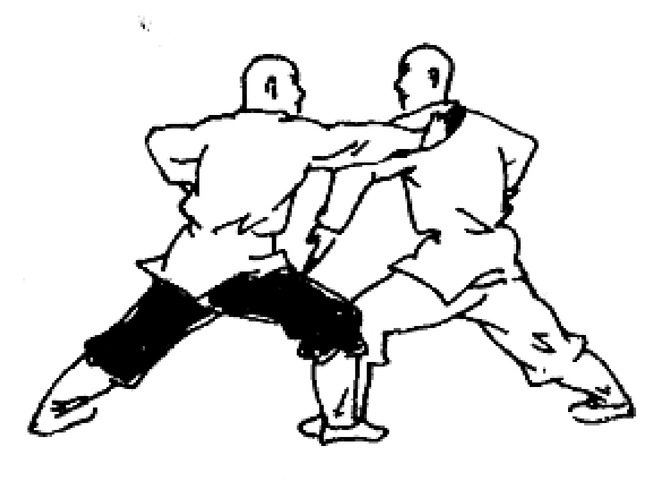


图 534

插击甲腹下中极穴，掌心向左；右臂内旋回收，停于腹前。目视左下（图534）。

（3）甲侧倒反踢，乙收步躲化

上动不停，甲左脚向前上一大步，停于乙左腿前，身体迅速向左侧倒地。左掌、小臂、体侧依次着地。同时，右脚尖绷紧，用力踢点乙臀部环跳穴。乙快忙向右闪身，收步横



图 535

跨欲逃脱化解（图535）。

（4）甲怪驴打滚，乙前摔下跌

紧接上动，甲双手扶地，身体成“一”字形，右脚向下滑至乙左胯关节后侧，周身一齐用力左转打滚。左腿挺膝伸直，右脚用力击打乙膝后委阳穴。乙被击向前摔跌（图536）。



图 536

要点：缩身、架格、点穴要同时动作。倒地时，手掌要用力击打地面减轻身体压力。打滚时，两腿要交叉用力。形如长蛇，精、气贯注四肢。心为主宰，眼为元帅。“周身合气驴打滚，得心应手敌自翻”。

82.双锋贯耳

扭身砍穴击当胸，转体下拍急化解。

退败戳胸忙中胜，双锋贯耳击听宫。

（1）甲上步砍打，乙转体截格

甲右脚向前上步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右掌用力向前下劈砍，打击乙头前侧五处穴；左掌随之而动，停于胸侧。目视前方。乙急忙向左转体，重心前移成右六四

步。同时，右臂外旋，小臂尺侧用力，向左截格甲肘关节内侧少海穴。目视左上(图537)。

图 537

（2）乙进身捅撞，甲扭身化解

上动略停，乙右脚向前半步，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左掌向上刁抓甲肘关节，用力向左上捋拉，右臂屈肘使大小臂折叠，肘尖用力向前捅撞甲胸前紫宫穴。目视前下方。甲急向左转身，扭腰抬臂化解（图538）。

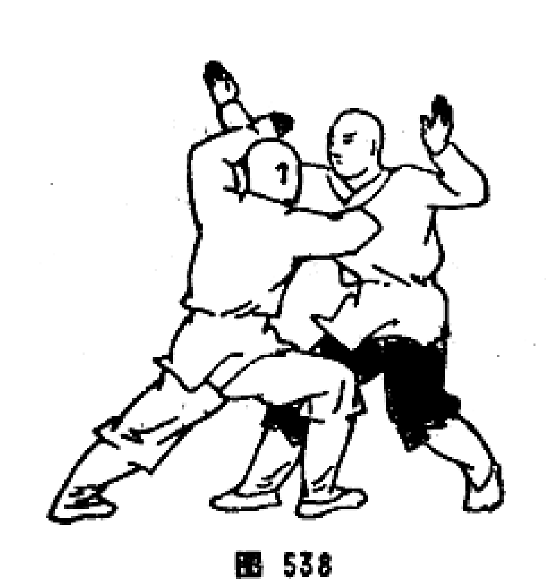


图 538

（3）甲转身下按，乙撤身滚臂

上动不停，甲右脚快速向前半步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，两臂内旋，双掌齐向下拍按，击打乙右腕偏历穴、肘侧曲池穴。目视乙右掌。乙急将身体重心后移成右四六步。左掌向上虚晃佯攻，右臂滚动回收化

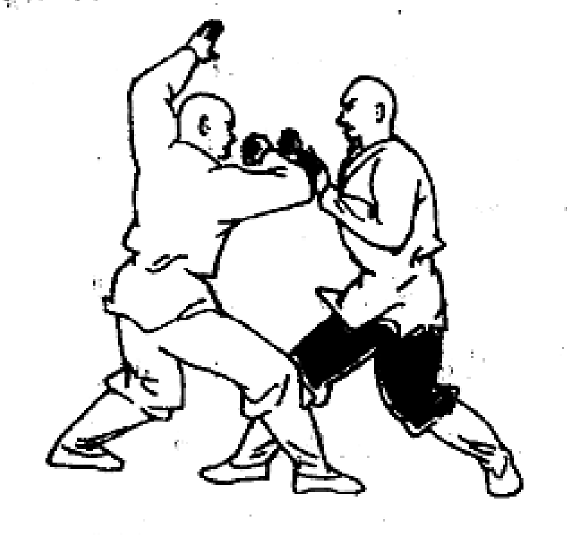


图 539

解。目视甲双掌（图539）。

（4）乙退步戳打，甲双锋贯耳

紧接上动，乙速向后退身撤步。同时，右臂翻滚，五指紧靠并拢，指尖用力向前下方点戳甲胸下中庭穴。甲两臂内旋，力达拳面，猛然向前上方摆击贯打乙两耳听宫穴（图540）。



图 540

要点：抓肘击胸与上步同时，并要求凭借转体扭胯的劲力。后撤的同时，要主动滚臂抖动。双锋贯耳要求拳到、脚落。含胸拔背，松肩坠肘挺腕。拳经云："进步低，退步高。敛如伏猫，放似脱兔。双锋齐至，敌命难逃。"

83.海底捞月

体向后移碰阳络，刁腕吐芯刺耳目。

扭身里合踢后脑，海底捞月扣会阴。

（1）乙进身劈打，甲抬臂格架

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右拳用力向前劈打甲肩关节内侧周荣穴。甲急忙将重心后移成左高虚步。右小臂

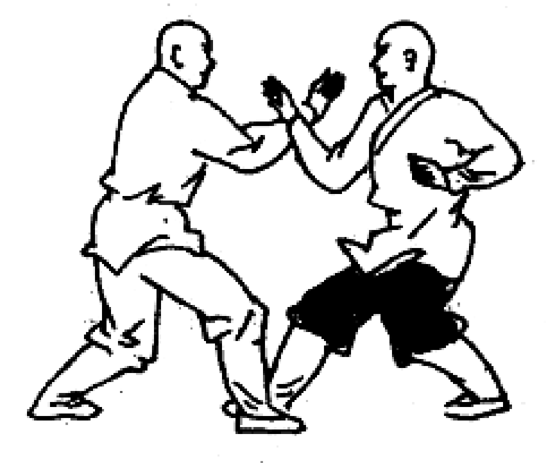


图 541

向上抬起，格架乙右腕三阳络穴。左掌微向下按，停于腹上。目视乙右指尖（图541）。

（2）乙滚臂穿戳，甲刁腕吐芯

乙右脚向前一步，左脚跟进成右四六步。右掌指尖用力向前穿刺甲耳目，掌心向上；左掌微向前推按，停于胸下。甲急忙将两腿撤回一步，成左四六步。右手向上刁抓乙四指下折；左臂内旋前伸，五指并拢成蛇头掌，用力向前刺乙右眼，掌心向下。目视前方（图542）。

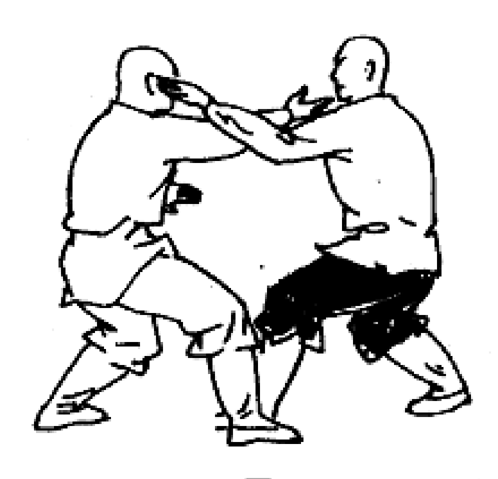


图 542

（3）乙侧身踢头，甲下蹲躲闪

上动不停，乙重心左移，右臂横拨化解。左腿支持体重，身向左扭动，右腿由屈至伸向左上方猛踢甲后脑死穴。甲见机不妙，急忙屈膝下蹲，俯身躲闪。两臂自然放松，两掌向前下

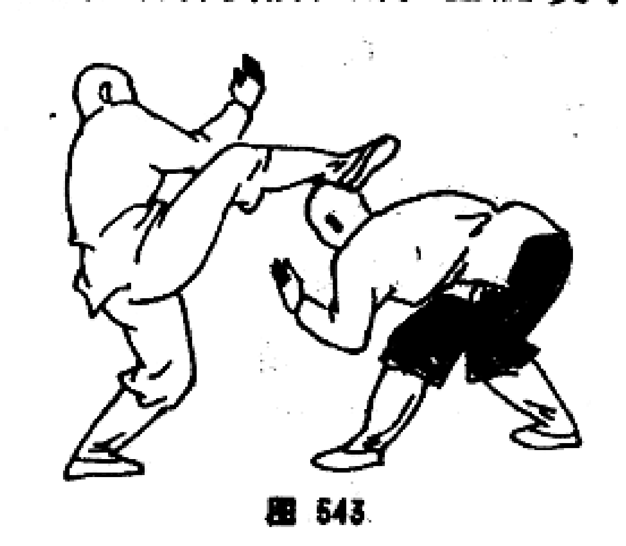


图 543

按。目视前下方（图543）。

（4）乙缠腿踹胸，甲海底捞月

紧接上动，乙急屈膝收腿，再用力向前横踹甲胸前膻中穴。甲急忙向左闪身。左脚向前半步成左弓步。右手抱接乙右大腿；左手指用力向上扣抓乙阴裆或会阴穴（图544）。



图 544

要点：刁抓折指，戳目要同时动作，勿必向前探身。踢击后脑、缠腿横踹要注意动作的连贯性。海底捞月动作要快闪、速抱、猛扣，使敌措手不及。“足打七分手打三，手足齐至乃真诀。气随我意任心用，硬打硬进无遮挡”。

84.双龙出洞

起身上势击当中，举臂前伸砍神庭。

退势甩蹁随身化，双龙出洞猛前冲。

（1）乙上步直点，甲举臂推拨

乙右脚快速向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右掌指尖用力向前戳击甲两乳中间膻中穴。左掌指尖

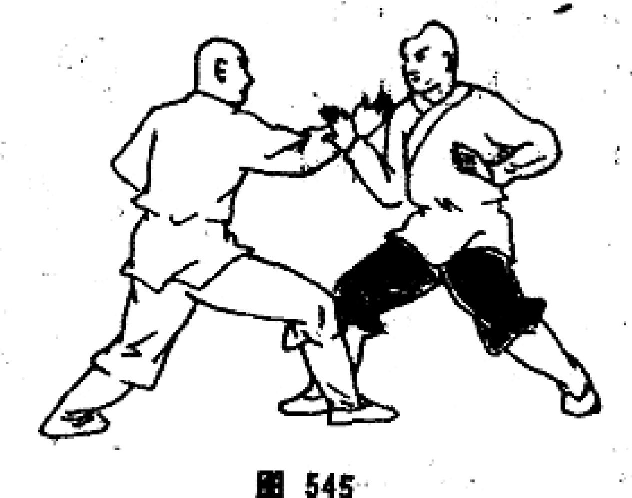


图 545

上挑，停于腹前。目视甲面部。甲急忙向右闪身成右四六步，右臂上抬，小臂尺侧用力向右横拨，推乙右腕旁腕骨穴；左掌指尖向前上停于胸下（图545）。

（2）甲举臂砍头，乙滚臂外掤

上动略停，甲右脚迅速向前一步，左脚在后蹬地跟进成右弓步。同时，重心微向前移，拔背举臂，力贯全掌，用力向前下方砍乙头前神庭穴；左掌随之上抬停于胸前。目视前掌。乙急忙以右臂桡侧用力上架外拨甲腕旁外关穴；左掌随动前伸，停于右肘关节下侧。目视甲右掌（图546）。

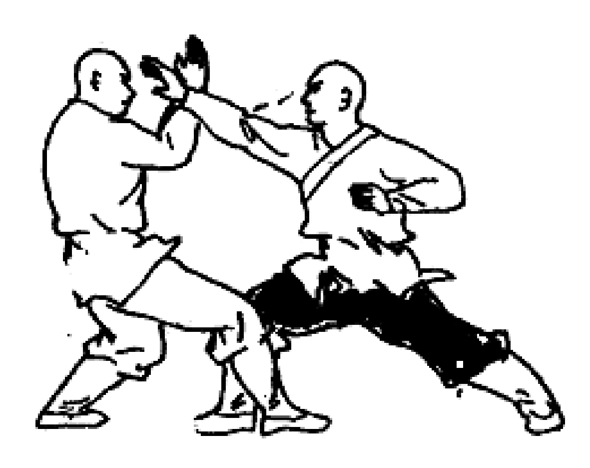


图 546

（3）甲上步砸鼻，乙撤身摘甩

上动不停，甲左脚再向前一步，右脚蹬地跟进成左四六步。同时，左掌用力向前劈砸乙鼻子。右掌随之而动，五指紧握成拳，回收于左肘下。乙急后撤，右掌逆时针摘甩甲右腕偏历穴（图547）。



图 547

（4）乙内旋压按，甲双龙出洞

紧接上动，乙右臂内旋压按甲臂部。甲左脚前进半步成左弓步。同时，两臂内旋，双拳面用力，猛向前撞乙胸两乳头（图548）。

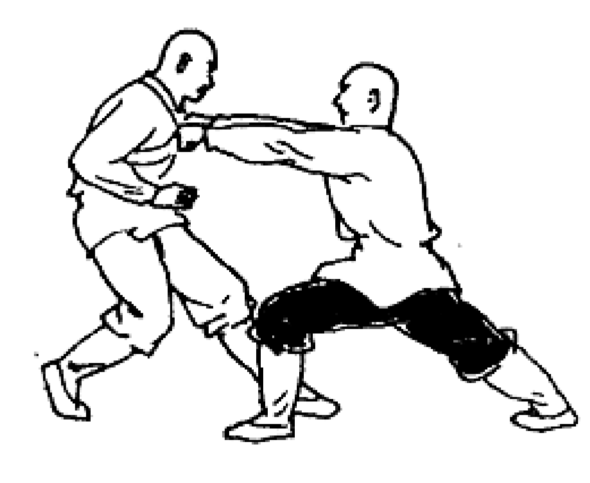


图 548

要点：收拳松，出拳紧，劈砸要快速、突然。身体略前倾，不能挺胸。双龙出洞要求与上步同时，以步到、拳到、气呼完为妙。拳经云："心与意合，意与气合，气与力合；手与足合，肘与膝合，肩与胯合。"

85.劈雷击地

上步点刺侧缩闪，拱身双扑捏中抓。

转架横拨推下颌，劈雷击地向下砸。

(1) 乙直臂前点，甲缩闪拨挡

乙右脚快速向甲体前上步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右臂前伸，指尖用力向前插点甲右眼下侧承泣穴，掌心向左。目视甲面部。甲急忙侧闪缩胸回撤，右臂上抬，小臂尺侧

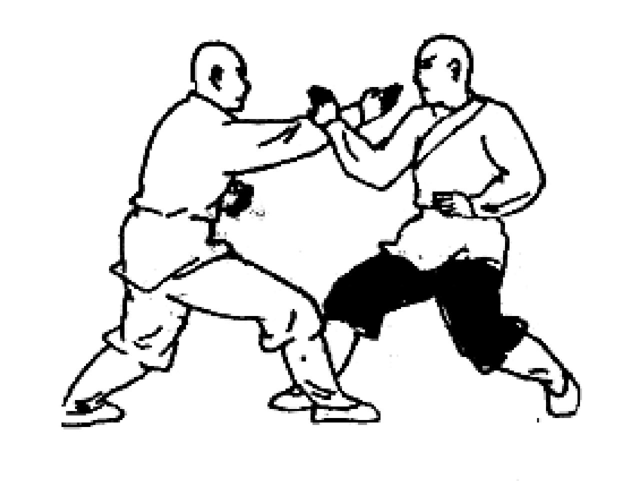


图 549

用力向右拨挡，撞乙右小臂温溜穴；左掌微向前推，停于肋旁。目视乙指尖（图549）。

（2）乙右转砍脖，甲进身双扑

上动不停，乙右脚撤回一步，左腿屈膝下蹲成左弓步。同时，体向右转，右臂向下挂砸；左掌用力向右横砍甲颈动脉管。目视前下。甲急向右闪，右脚向前半步，成右六四步。同时，两掌一齐上穿，而后，快速向前下扑砍，切击乙臂部孔最、尺泽穴（图550）。

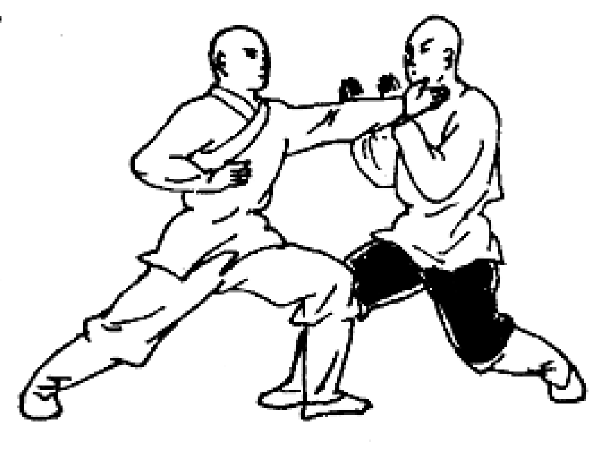


图 550

（3）乙顺势推颌，甲跨步击腰

上动略停，乙急将身体向左转动，左臂翻滚架推；右掌顺势向上推击甲下颌骨。甲快速向左闪身，右脚侧跨一步成右弓步。右手抓乙胸侧下捋；左掌根用力打乙腰间带脉（图551）。



图 551

（4）乙侧倒自保，甲劈雷击地

紧接上动，甲突然向左用力，再顺乙劲力向右后转体，右脚勾挂乙左脚跟。左掌向后拉捋，右掌力推，三点合力将

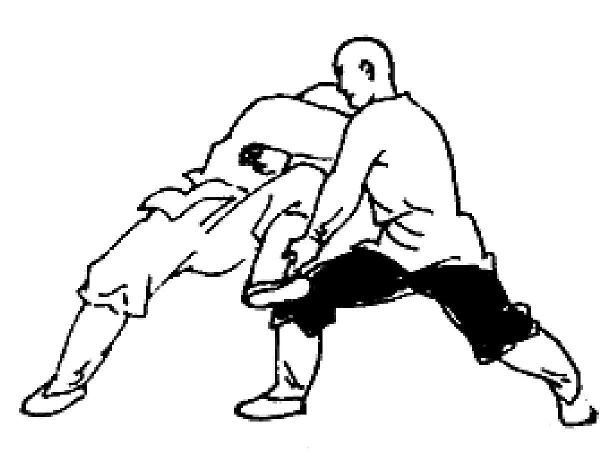


图 552

乙摔跌。而后，身体突然前俯，右掌根用力，由上向下砸击乙丹田气海穴（图552）。

要点：下捋胸部、劈砍带脉动作，要求协调整齐。向左用力必须用抖劲。两掌内切、转体、勾脚挑腿、劈砸拍穴动作，要求连贯一致，一气呵成。拳经云“起如蛰龙升天，落如劈雷击地”，即此意也。

86.顺步断根

出势崩挑三尖对，抓腕力捏臑会穴。

转体大刀砍通天，顺步断根敌自猝。

（1）甲崩拳挑心，乙扭身转化

甲右脚快速向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右拳用力向前崩打，上挑乙心脏；左拳随之而动，下压停于右肋下缘章门穴处，目视前方。乙急忙向左闪身，左脚侧跨一步，左腿屈膝下蹲，右腿挺直成左弓步。右臂上穿扭身化解。目视前下（图553）。

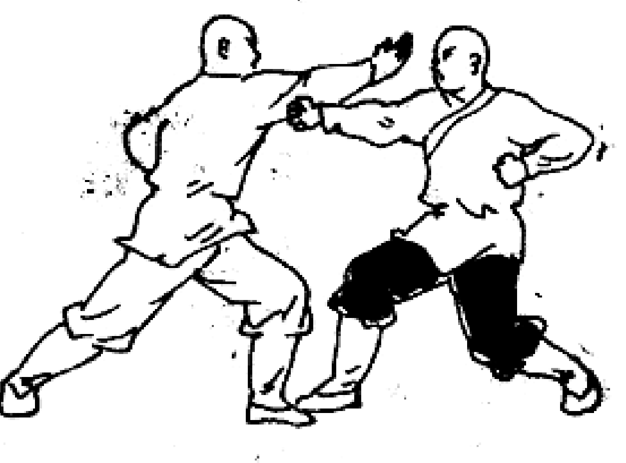


图 553

（2）乙落步击面，甲刁腕抓穴

上动略停，乙右脚向前跟步，重心左移成左六四步。同时，右肘关节用力向下挂甲右臂，而后，再向前伸，右掌指尖用力向前点刺甲颈侧人迎穴；左掌指尖随之上挑，停于胸侧。目视甲颈部。甲快速将右脚撤回成左六四步。同时，右掌向上抓握乙右腕脉门；左掌用力抓捏乙大臂下侧臑会穴（图554）。

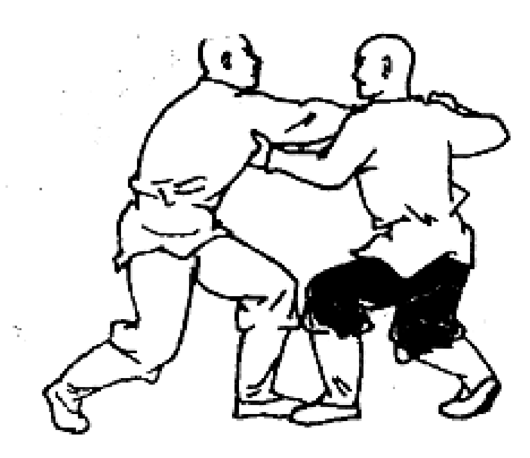


图 554

（3）乙大刀直砍，甲扭身左抓

上动不停，乙快速向右转体。右臂收回，右掌下按停于腹侧；左臂直向前伸，小臂尺侧用力向下砍劈甲头顶通天穴。甲急忙向右闪身，左手翻转上抓乙左腕内关、外关大穴；右掌指尖向前上，掌心向前。二目虎视，欲向前击（图555）。



图 555

（4）乙拧身横扣，甲顺步断根

紧接上动，乙快速向右拧身。左掌向前下翻扣。甲右脚快速向乙两腿后侧上一大步成右弓步。左手抓腕捋拉；右臂



图 556

向前横劈（图556）。

要点：闪身要快速果断，不快则迟误不灵。上架要有碰撞吸引之力。捏抓部位要力求准确，上步要适度，脚尖不可以外展。拳经云："神气贯通，形质和顺。动作出于无心，鼓舞出于不觉。擒上攻下势如熊，断根横滚百枝摇。"

87.龙爪铁腿

转闪上势抓肩峰，拧身下劈砍大渠。

双手齐掤向外挑，抓臂捋腕踩膝阳。

（1）甲上势虎抓，乙右闪採臂

甲右脚向前一步，左脚跟进成右六四步。同时，右掌上举，五指曲屈成虎爪，向前抓乙面部，掌心向前；左手随之而动，向前停于胸前，掌心向前下。乙右闪上步，成右四六步。右臂向前伸出，五指用力抓甲肩峰、肩髃穴；左掌掌心向右停于颌下。目视甲右掌（图557）。

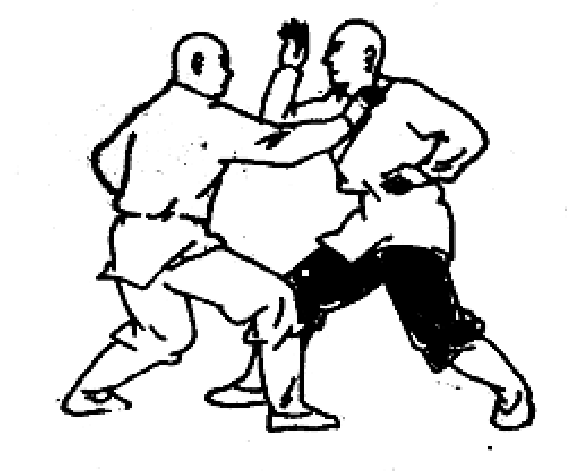


图 557

（2）甲滚臂下扣，乙反抓碰肘

上动略停，甲体向左转动化解。同时，右掌用力向前下扣击乙右肘关节；左掌随转体回收，停于左肋旁。目视乙大臂。乙突然将右臂收回，顺时针向上反抓甲右腕外关穴；左臂内旋，掌背用力向右碰撞甲肘关节外侧曲池穴，掌心向左。目视甲眼（图558）。

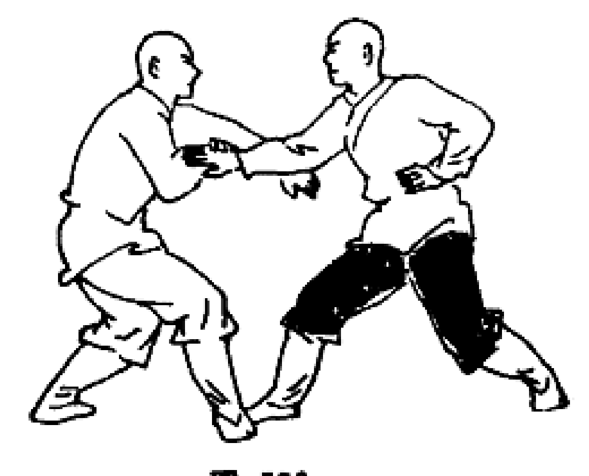


图 558

（3）甲上步横崩，乙抖臂双挑

上动不停，甲右脚向前半步，左脚蹬地跟进成右四六步。右臂随上步外旋，掌背侧用力向右横崩击打乙胸部天池穴。乙快速将右脚撤回成高马步。两臂外旋，松肩、坠肘、拔背，力贯桡侧，向前抖挑甲腕上支沟穴、肘上手五里穴。目视前下（图559）。

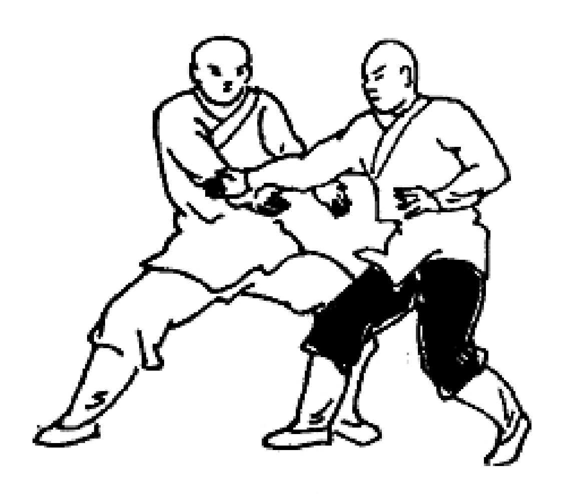


图 559

（4）乙顺势左穿，甲龙爪铁腿

紧接上动，乙重心微向左移，左掌顺甲肘关节下侧

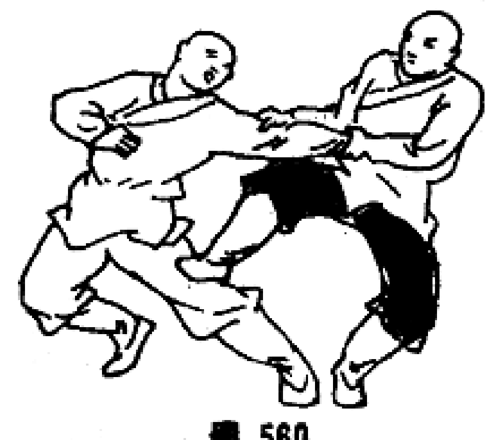


图 560

斜穿下插甲腰眼。甲右手虚掳乙面部，突然下抓乙大臂；左手刁捋乙右腕脉门。右脚用力向前下踩踹乙左膝外侧膝阳穴（图560）。

要点：上步、闪身，与出掌前抓同时，动作要快速，抓捏要有力，刁腕要紧。双抖搠挑要狠猛；掳面要虚；抓穴要实。捋拉臂腕与踩踹要同时，使之膝关节受伤脱裂。拳经云：“足打踩意莫落空，消息全凭足下蹬。”

88.单锋贯耳

松肩坠肘向前攻，急扭横砍斩青灵。

上步滚翻掐下咽，左闪抓捏贯耳门。

（1）甲上步推打，乙右闪横砍

甲右脚快速向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右掌用力向前下推击乙鼻子；左掌微向前用力，停于胸侧。目视乙鼻子。乙急忙向右闪身，右臂外旋，小臂尺侧用力向左横砍，击打甲右肘内侧曲泽穴。目视甲右掌（图561）。

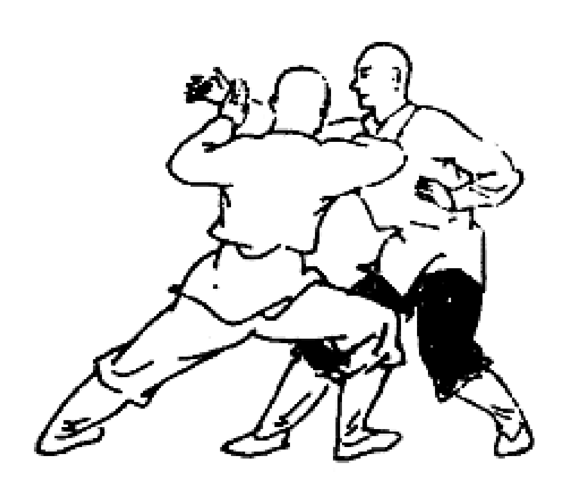


图 561

（2）乙垫步捕撞，甲转体举臂

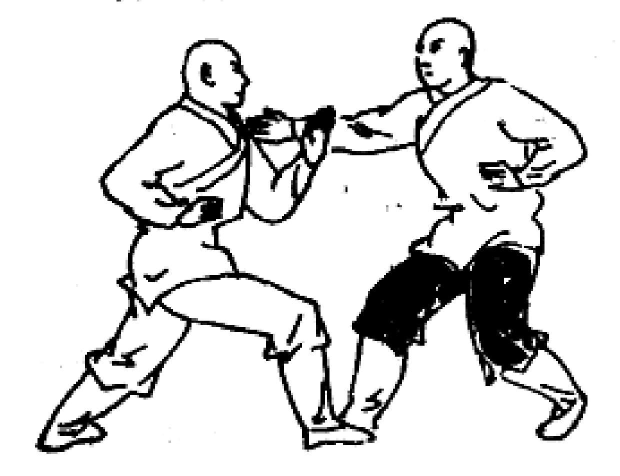
上动略停，乙右脚快速向前垫半步，左腿挺膝伸直成右

弓步。同时，左掌向前反抓乙右大臂青灵穴；右臂曲屈，肘尖用力向前捅撞甲右胸乳根穴。目视甲下颌。甲快速向右闪身，举臂化解（图562）。


图 562

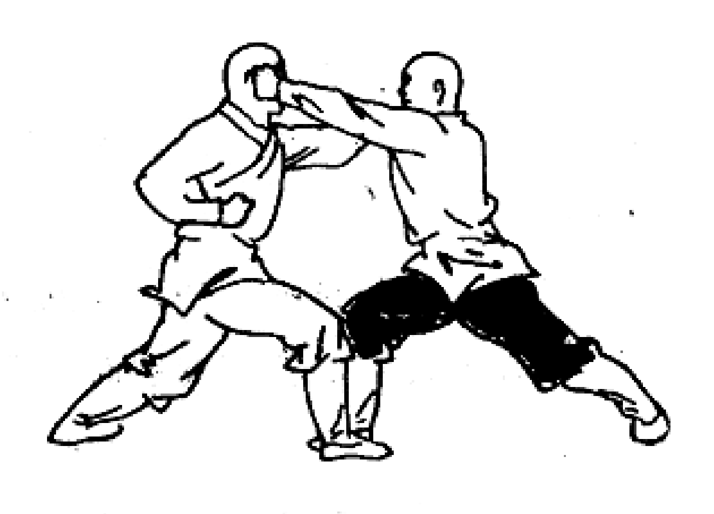
（3）甲直臂前砸，乙甩掌反掬

上动不停，甲重心前移成右六四步。右掌五指紧并前刺，而后，向下用力砍乙下颌骨；左掌随之下压，停于胸前。乙急忙向后撤步成右六四步。同时，左臂由下向上向左反甩，掌背侧用力掬击甲小臂内侧间使穴。目视甲拳面（图563）。


图 563

（4）乙上步掐喉，甲单锋贯耳

紧接上动，乙右脚向前半步左脚跟进成右六四步。左掌直向前插，掐甲咽喉。甲急忙将右脚向前半步成右弓步。


图 564

左拳弧形向前摆击，贯打乙耳部耳门穴（图564）。

要点：抓穴要准确，击胸要刚健有力。闪步与单锋贯耳同时，力达拳面，步落拳击到。防中有攻，攻中有守。舌尖上卷内气外发，单锋贯耳轮换击。发拳要卷紧，拳紧气力增，发掌指扣心，掌扣神力加。

89.勾脚蹬膝

上步掏打勾脏腹，闪身化解砸水突。

捋拉撅臂侧身跌，勾脚蹬膝敌不防。

(1) 乙上步掏腹，甲右闪推砸

乙左脚快速向前上步，右脚蹬地跟进成左六四步。同时，左拳面用力向前上方弧形掏打，击甲腹侧肝脏及滑肉门穴；右拳停于胸下。体微前俯，目视甲胸。甲急忙向右闪身，右脚前进半步成右弓步。左掌向左推按乙左拳；右立拳斜向前下砸乙颈部水突穴。目视乙面（图565）。

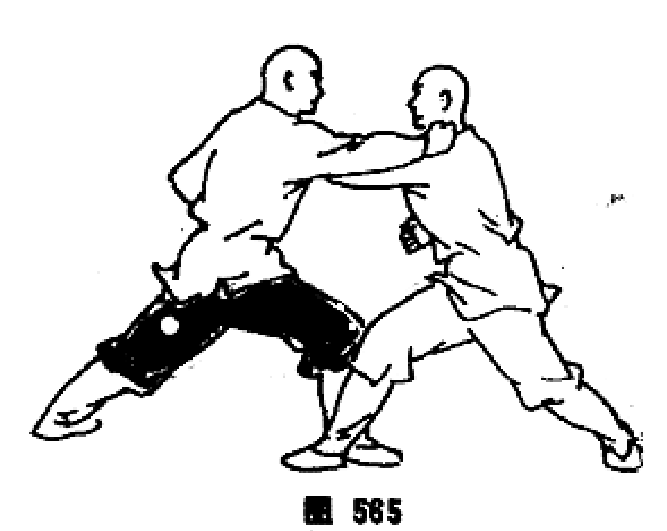
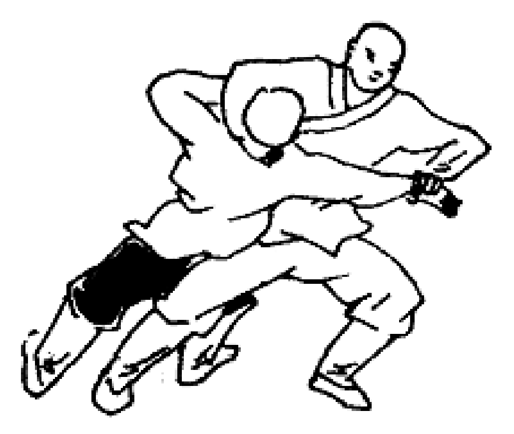


图 565

(2) 乙刁捋锁喉，甲急挣欲逃

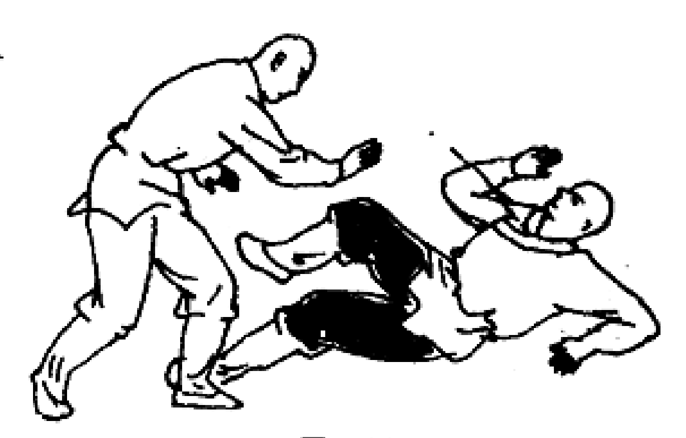
上动略停，乙右脚突然向甲右脚后上一步，重心落于两腿之间。同时，左手刁抓甲右腕列缺穴；右臂曲屈，搂锁甲颈部。右掌心贴甲脊背。目视甲头。甲见机不利，两拳奔

变成掌。身体左右晃抖，急欲逃脱化解（图566）。


图 566

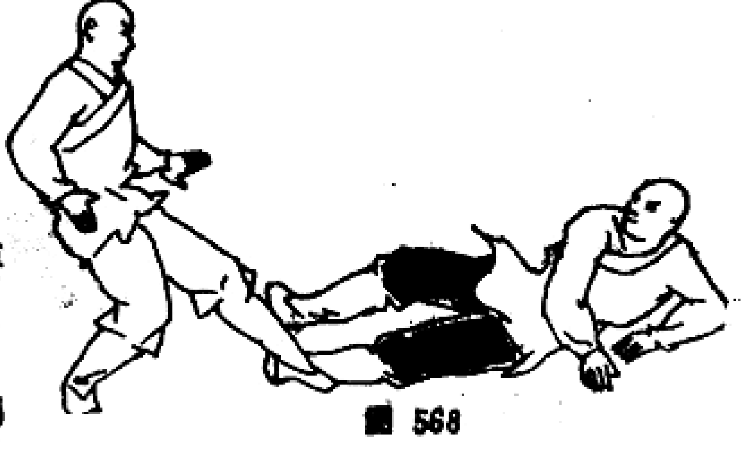
(3) 乙刁捋撅臀，甲左转侧跌

上动不停，乙身体加速向左猛转。左手抓甲脉门，向左下刁捋；右臂紧锁随身体转动，臀部用力向后撅拱甲髋关节。周身上下一齐用力，将甲向左下摔出。甲见势已去，身体顺乙摔劲左转侧倒。左手掌、小臂、体侧依次着地。目视右上方（图567）。


图 567

(4) 甲勾脚蹬膝，乙大意反败

紧接上动，甲左脚尖用力勾绊乙左脚后侧昆仑穴；右腿屈 膝回收，由屈至伸向前直蹬，踩踹乙膝关节下侧足三 里穴。勾、蹬相错用力，使乙向后摔跌倒地(图568)。


图 568

要点：立拳鞭击要快而有力，出势果断自然。闪步的同时，后脚

尽力前蹬，倒地时要注意保护自己。勾脚蹬膝要随势即动，不得迟误犹疑。拳经云：“蓄力如挽弓，发劲似放箭。勾蹬相错力，击敌如铲草。”

90.玉石开花

进身崩挑撩下巴，闪身滚臂砍下廉。

跨步右拨点极泉，玉石开花清冷渊。

(1) 甲崩击挑撩，乙右转横砍

甲右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，左拳向前直崩，再向上挑撩乙下巴；右掌随动向前推按，停于左肘关节旁。目视乙下巴。乙见甲来势迅猛，急忙向左转身成右四六步，右臂外旋，小臂尺侧用力向左横砍。左掌随转体而动，停于左肩前。目视甲左拳(图569)。

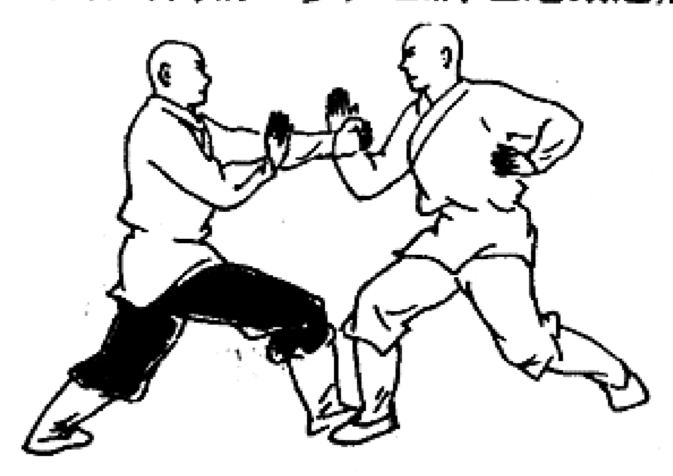


图 569

(2) 甲左转格打，乙右闪戳穴

上动不停，甲快速向左转体。右臂前伸，五指伸开成掌，用力向前斜拍击打甲耳下颊

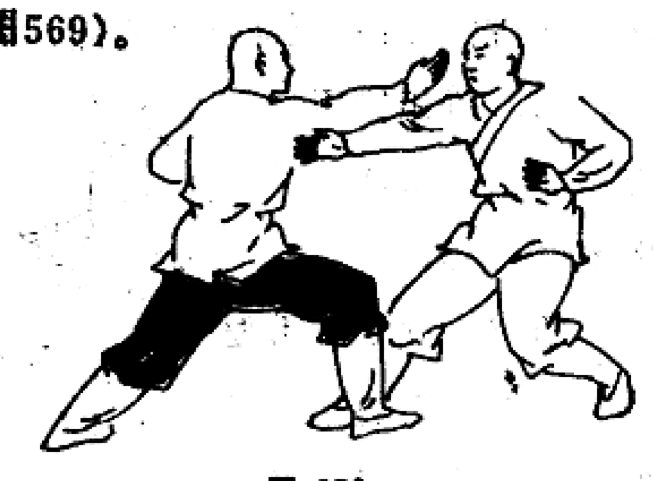


图 570

车穴；左拳变掌收回，停于胸前。目视前下。乙急忙向左闪身化解。右臂逆时针反转，五指并拢前刺，戳点甲右肩下肩贞穴；左掌向前下按，停于胸前（图570）。

（3）乙抬臂吐芯，甲右格左点

上动略停，乙右臂上抬，右掌指尖用力向前上方刺甲眼睛。目视甲面部。甲快速向右转体，右臂向右下格挂，击打乙右腕养老穴；左指前向前挑点乙腋下极泉穴。目视乙右指尖（图571）。

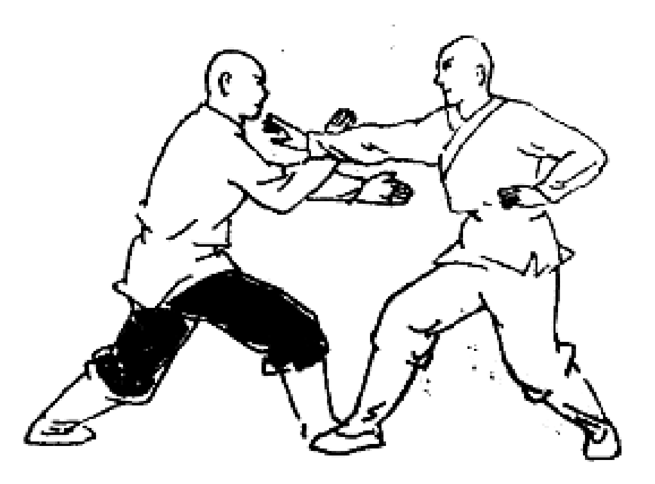


图 571

（4）乙左闪欲逃，甲玉石开花



图 572

紧接上动，乙急向左闪欲逃。甲向乙右侧上一大步成左弓步。左掌由乙腋下上穿扣抓乙肩下魄户穴，左肩扛乙左臂，右掌用力砸乙臂部清冷渊穴（图572）。

要点：转体、收臂、拨格、点穴要紧快而不僵硬。两膝要内扣，头向上顶。肩扛、压肘撅卸肩，肘关节要与跨步同时动作，连贯协调，一气呵成。身体要稳固如山岳，发劲要似墙崩倒一般。呼气平和，吸气自然，不可拘泥不通。

91.搬腿砍脖

进身大劈砍印堂，急转横格挡外关。

悄声无息偷睬枝，跟步抄搬砍脖项。

（1）甲进身劈砍，乙右转横截

甲左脚快速向前一大步，右脚在后蹬地跟进成左弓步，同时，右掌小指侧用力劈砍乙面部印堂穴，左手随之下压，停于胸侧。目视乙面部。乙快速向左闪身化解。而后，右脚向前一步成右四六步。左臂外旋，小臂尺侧用力向右横砍，截击甲肘关节内侧少海穴；右掌停于左肘下。目视甲左臂（图573）。

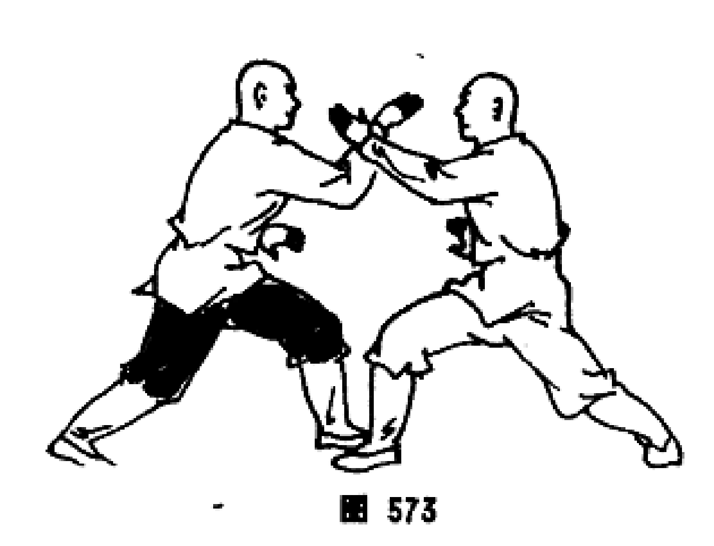


图 573

（2）乙翻掌扣打，甲右闪碰格

上动略停，乙重心前移成右弓步。左臂内旋上穿，左掌用力向前下砍打甲头顶五处穴；右掌随之而动，向前下推，停于胯上侧。目视甲头。甲左转体，左脚回收成左四六步。右掌向上架迎。小臂尺侧用力砍乙腕上外关穴

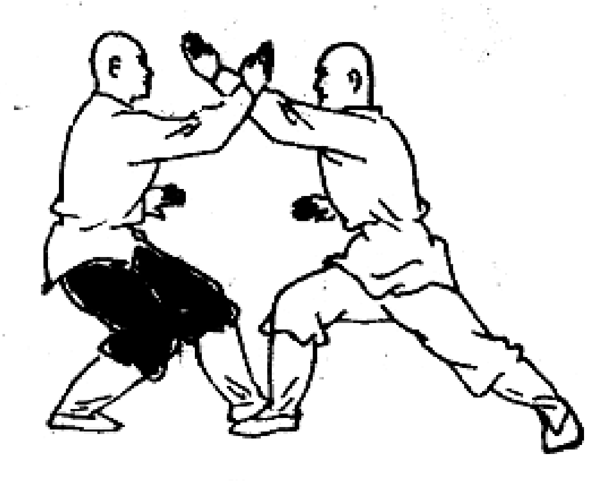


图 574

（图574）。

（3）乙上步踩枝，甲抄接击胸

上动不停，乙重心后移至左腿，右腿屈膝上抬，右脚向前横踩甲膝盖骨。甲体向左闪，左脚向前一步成左弓步。同时，右手向前抄接甲右腿，左掌指用力向前横扣，击打甲胸部周荣穴。目视前下方（图575）。

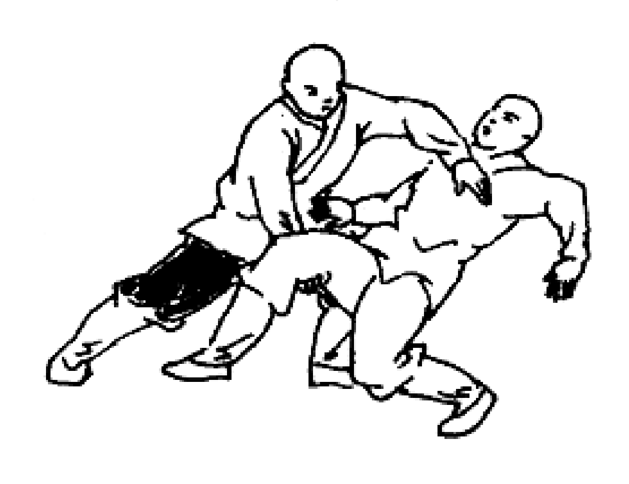


图 575

（4）乙挣扎欲脱，甲撤腿砍脖

紧接上动，乙左扭右晃欲解脱。甲身体重心前移，左脚向前一步，右腿挺膝伸直成左弓步。两脚同时向下蹬地使体长起。右臂上挑、搬抱；左掌用力砍乙脖子。目视前下（图576）。

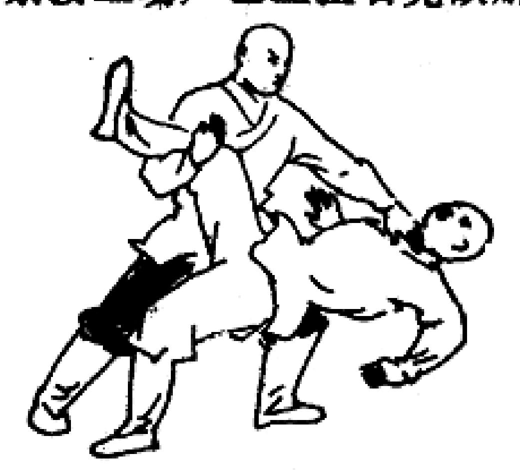


图 576

要点：闪身砍掌与转身同时动作。上步、挑抄、扣穴动作要同时一致，快速连贯。蹬地长身、搬腿上挑、砍脖要求整齐有力，一气呵成。拳经云："上法先动身，身手齐至方为真。搬腿砍脖气力合，意势相交功自成。"

92.撞胸扼喉

出势崩拳撩下颌，扭身化解把臂穿。

摆扣提膝撞胸膛，上步绊打扼咽喉。

（1）乙出势崩撩，甲右闪砍挡

乙左脚快速向前一步，右脚蹬地跟进，成左四六步。同时，右立拳向前猛崩，再向上挑撩甲下颌骨；左掌随之而动向前推按，停于右肘旁。目视甲下颌。甲急忙向右闪身，左脚向前上步成左六四步。左臂外旋，尺侧用力向右横砍乙小臂温溜穴；右掌指尖向上停于胸前（图577）。



图 577

（2）乙拧身推打，甲穿臂化解

上动略停，乙左脚快速向前一步，右脚蹬地跟进成左四六步。同时，右掌向外横拨挂捋，停于胸侧；左掌根部用力前推，击打甲肩侧下肩贞穴。目视甲右肩。甲急向后撤步，扭身穿臂化解。目视前上方（图578）。

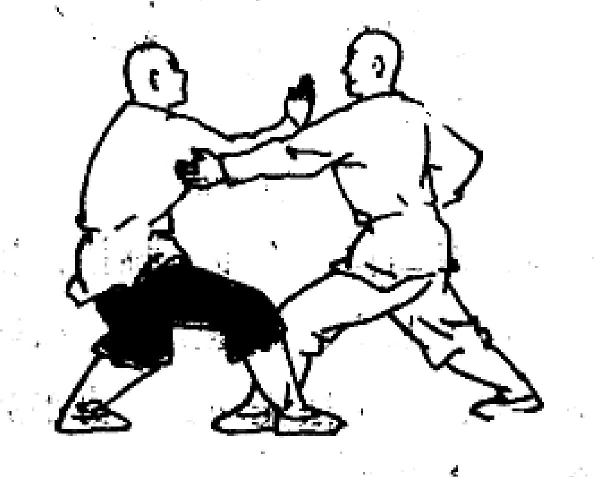


图 578

（3）甲挂搂撞胸，乙含胸后闪

上动不停，甲左脚向前一大步，左腿支撑体重，右腿屈膝上提，膝盖用力上撞乙胸部鸠尾穴。同时，右掌向右后挂砍，左掌搂抱乙背部命门穴。搂顶相向用力。乙急忙向后挣扎，含胸退身。双掌一齐用力向前下扣打甲大腿（图579）。

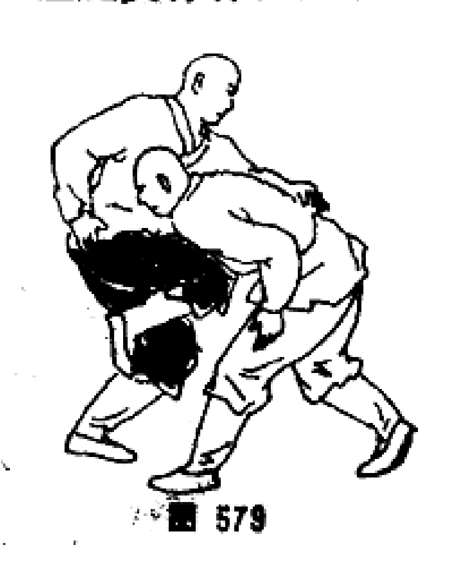


图 579



（4）甲绊腿扼喉，乙仰身后跌

紧接上动，甲右腿向前下落，停于乙右腿后侧成六四步。小腿肚用力向后绊打乙小腿。右掌随之向前推扼乙咽喉；左掌回收停于胸侧。乙见势难躲，后仰倒地（图580）。

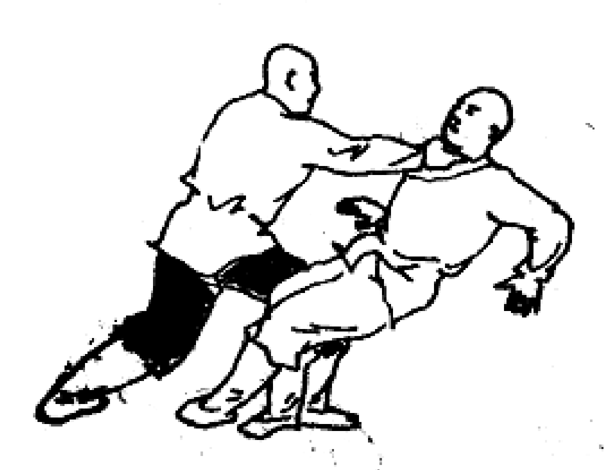


图 580

要点：横截动作与闪身上步同时进行；跨步搂抱、提膝撞胸前的跨步占位，是此招的重点。要及时果断，适度。撞胸要猛狠有力，落步即向后绊，扼喉要连贯协调。拳经云："起前手如凶鹞钻林，推后腿似饿鹞入鸡群。"

93.掀肘抱推

伸臂掌推打嘴鼻，转身力顶撞章门。

上步掀肘捏小海，挑腿抱推剃承泣。

（1）乙上步推掌，甲左拧穿挡

乙左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左四六步。同时，体微左转，右掌根用力推打甲嘴、鼻；左掌停于胸下。甲急忙向左转身，左脚前垫半步，成左六四步。同时，右臂外旋，向前上穿化解；左掌随之而动，停于体侧。目视乙掌（图581）。

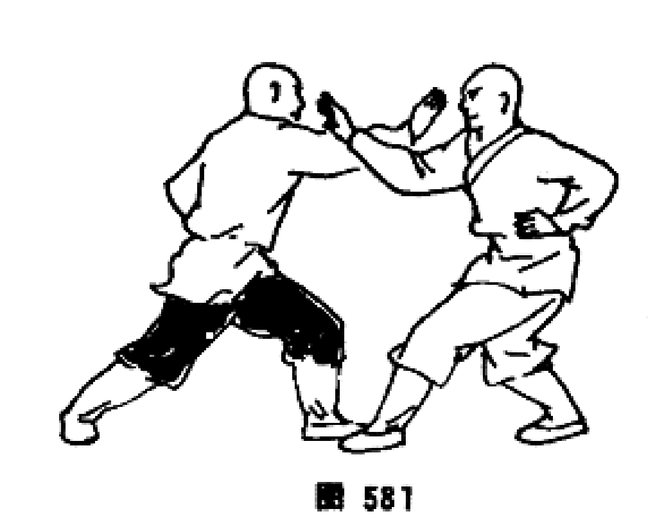


图 581

（2）甲转体劈挂，乙上步顶肘

上动略停，甲体向左转动，左脚向前一步成左弓步。右臂内旋向下劈挂，左掌高举欲向前砍击乙肩部。目视乙面部。乙急向右转身，左脚向前一步，右脚蹬地跟进仍成左四六步。同时，右臂屈肘上举护头。左臂曲屈，肘尖用力向前顶撞甲左肋下章门穴。目视甲臂（图582）。

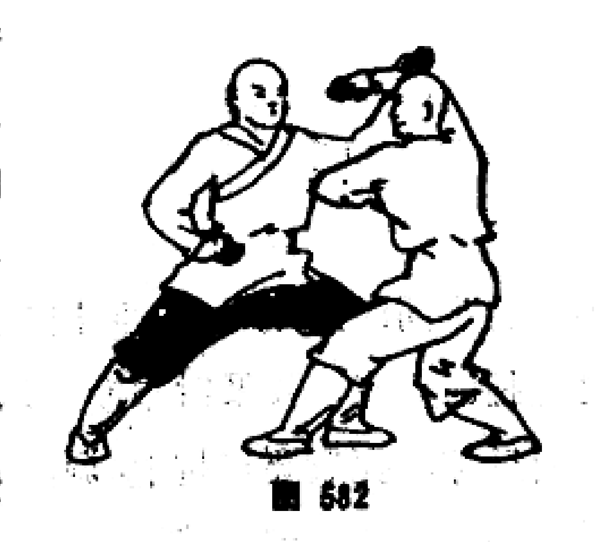
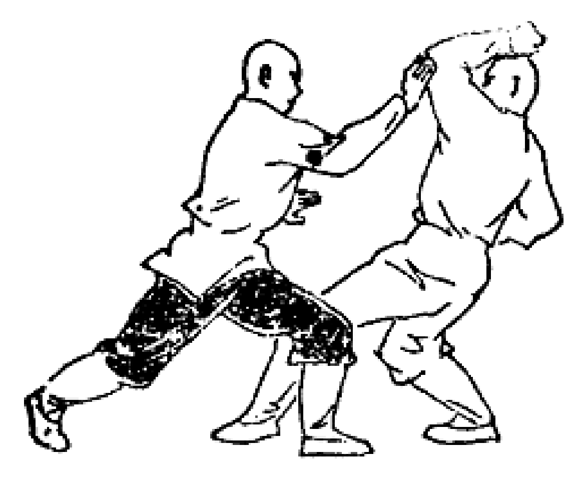


图 582

（3）乙长身上擦，甲抬头掀肘

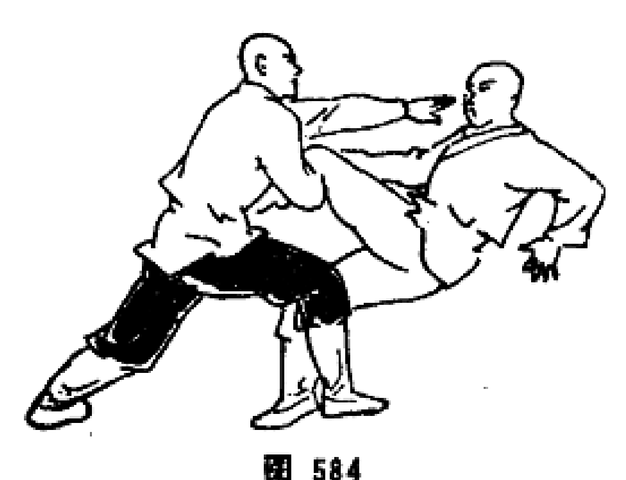
上动不停，乙两脚用力蹬地使身体站起。左肘尖用力，由下向上擦挑甲下巴；右掌微向回收，停于胸前。甲急抬头

躲闪。同时，右掌向上推托，五指用力抓捏乙肘关节处小海穴，左掌收于胸侧。目视前上（图583）。


图 583

（4）乙退身撤化，甲抄腿抱推

紧接上动，乙急向后撤步欲逃。甲右脚向乙身后上步，左腿挺膝伸直成右弓步。右手抱腿上撤，左掌力戳乙眼下承泣穴（图584）。


图 584

要点：跨步、穿掌动作，要求以腰带动。进步撞肘，身体要迅速右转，力贯肘尖。掀肘时，重心先低后高，忽下而上。拇指、食指要用力扣穴。上步抄腿点穴动作要快速准确。周身一齐向前用力。“一枝动，百枝摇”。

94.卧心撤膀

右闪前点刺承浆，退身上抓捏天井。

卧心正肘击当心，金鸡撤膀捣太阳。

（1）甲上步劈头，乙右闪点穴

甲右脚快速向前一步，左脚跟进成右四六步。同时，右

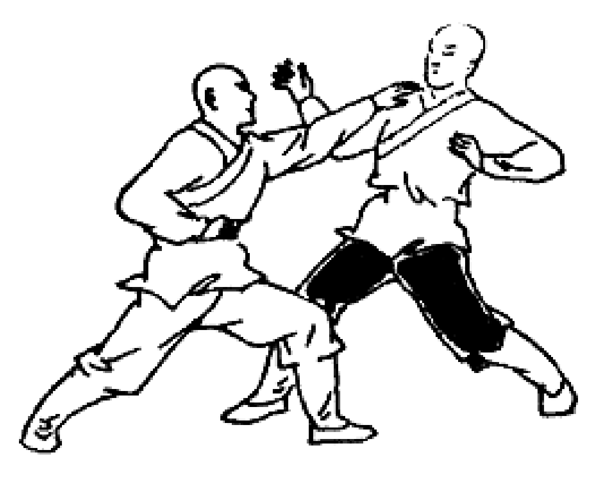


图 585

掌用力向前下方劈扣，击打乙头顶前下神庭穴，左掌停于腹前。目视前下。乙急忙向左转身，左脚向前跨步，右腿挺膝伸直成左弓步。左指尖用力向前上方刺点甲唇下承浆穴，右掌微向前按，停于胸前。（图585）。

（2）甲撤身抓肘，乙屈臂下挂

上动不停，甲迅速向后退一步成左四六步。右手五指屾屈用力，向上抓捏乙肘关节下侧天井穴，左臂随退步内旋，停于胸前。目视前下。乙见机不妙，迅速屈肘收臂，肘尖用力向下砸格，右掌随之而动。目视甲胸部（图586）。

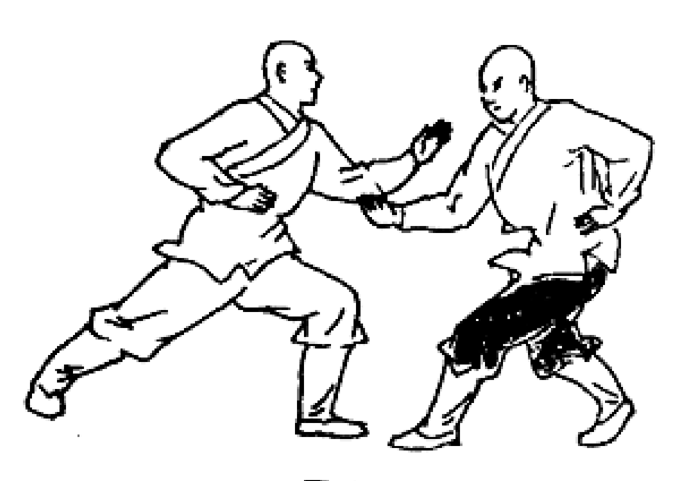


图 586

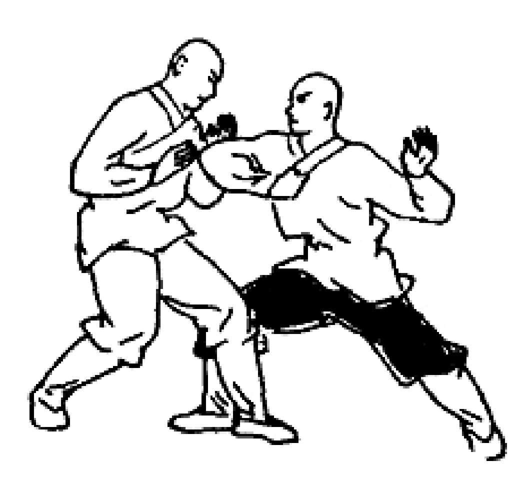


图 587

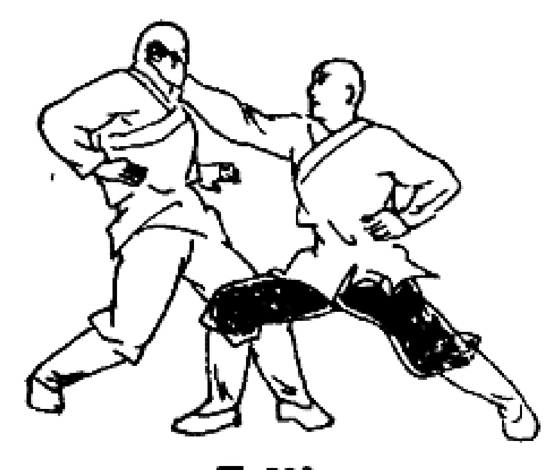
（3）乙转臂反搧，甲卧心正肘

上动略停，乙左臂内旋，顺时针绕环。掌背用力反搧甲背后夹脊穴，右臂内旋，

屈肘护胸。目视前下。甲右脚突然上前一步，体微左转成右弓步。右臂曲屈，肘尖用力向前顶撞乙心脏（图587）。

（4）乙缩身回躲，甲金鸡撒膀

紧接上动，乙急缩身回躲。甲长身而起，挺胸拔背，右掌背用力，猛掮甩甲太阳死穴（图588）。


图 588

要点：闪身上步，插点穴位要同时动作，连贯协调，一气呵成。撞插心脏时，要注意向斜上方抖劲。长身反背掮击要与两脚蹬地合劲，两臂对撑用力。拳经云："两手对撑如挽弓。"又曰："卧心一气贯注，撤膀反掮人亡。"

95.巧摘蛇足

上势砍扣抓鼻梁，俯身双砍击胸膛。

退身鹰爪抓天灵，顺势巧招摘蛇足。

（1）乙上步扣抓，甲右砍左闪


图 589

乙左脚向前一步，右脚蹬地跟进，脚跟提起成左高龙形步。同时，右掌用力向前下扣砍，五指曲屈抓甲鼻梁；左臂微屈，左掌停于胸下。目视甲鼻。甲急忙向左

闪身，身体微蹲成左六四步。同时，左掌小指侧用力向右横砍；右掌下按，停于左肘下（图589）。

（2）乙滚臂砍耳，甲双掌齐发

上动略停，乙右脚向前一步成右四六步。同时，右掌用力，向前砍甲耳上悬厘穴；左掌随动回收，停于腰侧。甲左脚回撤成右六四步。体向右侧俯．两掌用力，向前砍乙胸部华盖、神封大穴。目视前方（图590）。



图 590

（3）乙回臂鹰抓，甲倒地抓穴

上动不停，乙急忙向后撤步。同时，右掌五指曲屈成鹰爪，向前下扣抓甲天灵盖。甲左脚快速前上一步跟进，身体侧倒躲闪。左手向前抓乙右脚跟部上侧神封、照海穴；右手扣抓乙膝关节上侧血海穴。目视前上（图591）。

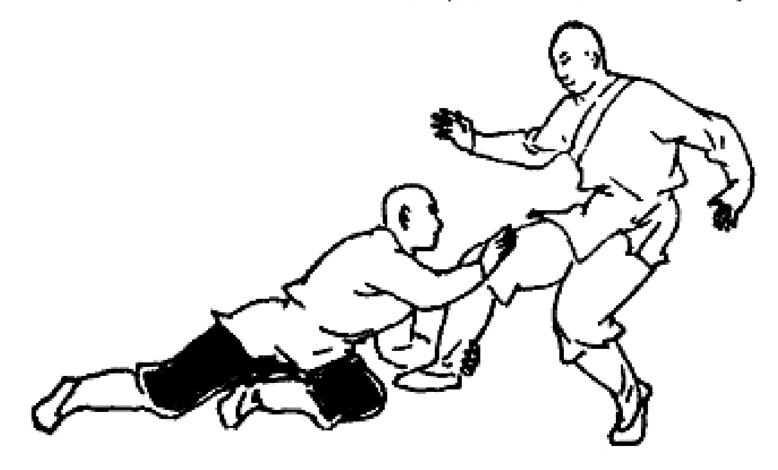


图 591

（4）乙退身欲解，甲巧摘蛇足

紧接上动，乙见机不妙，急忙后退撤步。甲两脚用力蹬地，左手抓穴回拉；右手捏穴前推。周身上下一齐用力将乙向后摔跌（图592）。

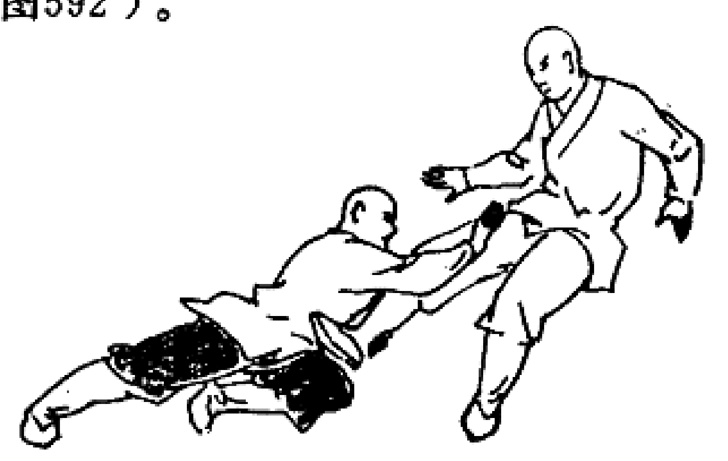


图 592

要点：逆、顺时针转臂时要注意松髋活腰，劈砍时挺腰顺肩。双砍掌要含胸拔背、松肩坠肘，力贯掌小指侧。倒地抓足扣穴要快速有力。抓膝扣抓要准狠，并有向前推按之力。“侧身勾推齐抓捏，周身齐动敌必跌”。

96.勾膝抹颈

上步击掌打嘴唇，抓捏拍打击小海。

扭身刁腕刺又戳，抹颈勾踢挑委阳。

（1）甲上步击唇，乙滚臂反崩

甲左脚快速向前一步，右脚蹬地跟进成左六四步。同时，左臂向前伸探，左掌根用力向前推打乙唇边大迎

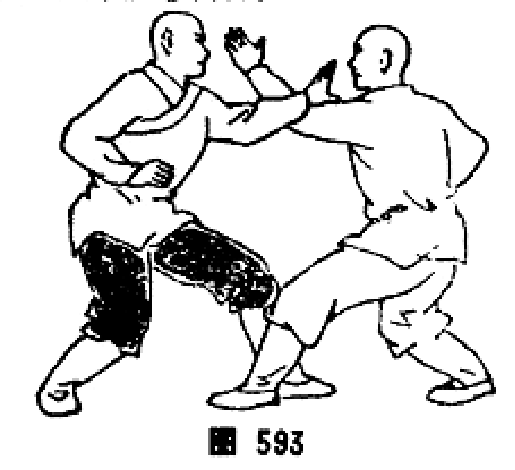


图 593

穴；右掌微向上挑停于胸下。目视乙面部。乙急忙向左闪身，左臂桡侧用力向左反崩，碰击甲左腕外侧养老穴；右掌随之而动，停于颌下（图593）。

（2）甲抓指拍臂，乙沉肘屈臂

上动略停，甲左臂收回，顺时针上绕反抓乙左手四指；右掌由下向上、向左插击乙肘关节外侧曲池穴。目视前下。乙急忙沉肘、屈臂翻滚自护。右掌用力向前推出。停于左肘旁，随机而出（图594）。

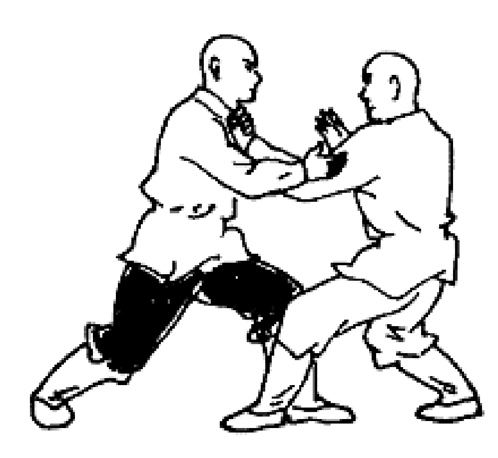


图 594

（3）乙反掌搧头，甲右闪刺点

上动不停，乙身向左转虚晃。右掌背面用力向前上方甩搧甲太阳死穴。甲急向右闪身，右脚里脚背用力勾乙左脚跟。同时，左掌向上反刁，抓握乙右脉太渊穴；右指尖用力直向前刺点乙鼻侧迎香穴。目视前方(图595)。



图 595

（4）乙闪身收势，甲勾膝抹颈

紧接上动，乙见机不妙，急向右闪身收势化解。甲右掌用力向上穿插，而后，向右下抹挂乙颈部。同时，右脚里脚

背用力向上勾踢乙膝关节后侧委阳穴，将乙摔跌（图596）。


图 596

要点：抓指、拍肘，要反方向用劲。捋腕刺穴要与上步同时，整齐一致。抹颈勾膝要求快速、突然、有力，动作协调连贯，一气呵成。拳经云："心为主宰，手足为先锋。"又云："运我神气，朝夕盘打。勾膝抹颈，招到敌跌。"

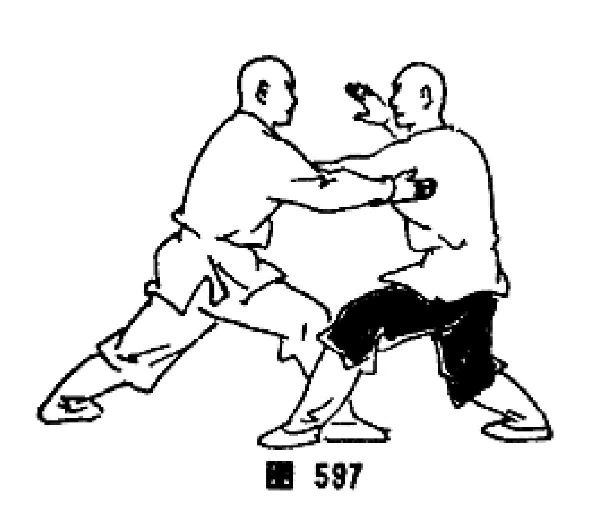
97.空中卧佛

狸猫上树劈又蹬，撤身回势架格忙。

猛然一掌拍神庭，空中卧佛踹踢凶。

（1）甲上身戳刺，乙刁腕点打

甲左脚向前一大步，右脚蹬地跟进成左四六步。左掌指尖向前戳刺乙右胸期门穴；右掌同时上抬虚晃。目视乙胸。乙迅速将左脚后退一步成右弓步。同时，左手翻转上穿，刁抓甲右腕经渠穴向左下捋拉；右指尖向前直点甲肩髃肩贞穴。目视乙右掌（图597）。


图 597

（2）甲拧臂回收，乙狸猫上树

上动略停，甲两臂翻转拧捆化解。左脚微向后收成左高虚步。收步之时，乙体向右转，右腿屈提，脚底用力向前横踩甲左膝关节下侧足三里穴；左掌用力向前下拍扣甲前额。右臂屈肘收回，停于胸前。目视前下（图598）。



图 598

（3）甲退中有挑，乙落步按打

上动不停，甲急忙向后撤身，左腿回收屈膝上提成左独立步。左臂上举佯攻；右臂内旋，用力向下按压。目视乙左掌。乙右脚尖内扣向前下落成右六四步。同时，左掌向前直推。目视甲左掌（图599）。

图 599

（4）甲空中卧佛，乙急仰后躲

紧接上动，甲体向右转。右脚用力蹬地，身体向前上弹起腾空横卧。左腿由屈至伸，脚跟用力向前侧踹乙头下大迎穴。目视左侧（图



图 600

600）。

要点：转体、踩膝、拍头动作要一气呵成。撤步上架动作，要求整齐合拍。蹬地要力足弹跳的高。倒地时注意手掌、小臂先着地，体侧逐渐着地，侧踹要凶狠。拳经云："手似两扇门，全凭脚伤人。心动快似马，脚踹速如风。"

98.盖帽炮掌

扭身刁捋捅碰撞，转闪拍打出招应。

进身上崩挑乳根，拗步盖帽炮掌刺。

（1）甲弓步左劈，乙扭身架挡

甲左脚快速向前一步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左臂滚动，小臂尺侧用力向前下砍乙右侧锁骨；右臂微向下压，停于胸前。目视乙右肩。乙急忙向左闪身，左脚上前半步成左四六步。同时，左掌用力向右上架挡，碰击甲左腕桡侧太渊穴，右掌前推，停于左肘关节下。目视甲右掌指尖（图601）。

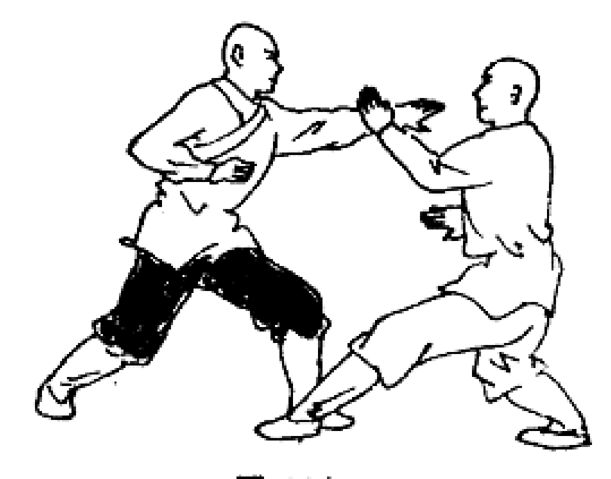


图 601

（2）甲上步右砍，乙刁捋捅擒

上动不停，甲右脚向前一步成右四六步。同时，右掌用力向前扣砸乙头上前顶穴，左臂随之内旋屈收，左掌停于颌下。目视乙头。乙急忙向后退步成右四六步。左手向上刁抓

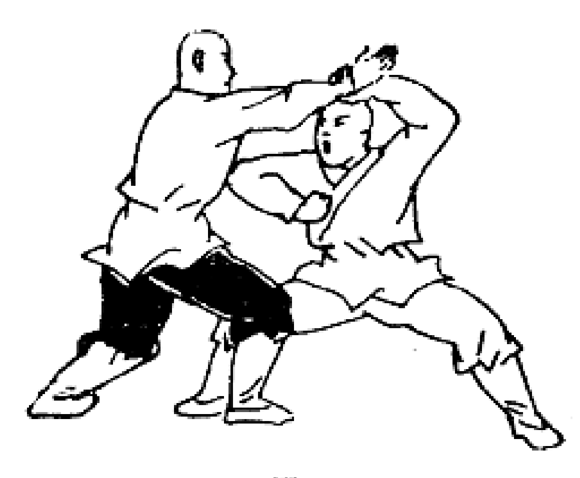


图 602

甲右腕脉门捋拉，右臂曲屈，肘尖用力向前捅碰，撞击甲右胸侧食窦穴。目视右前（图602）。

（3）甲长身盖帽，乙退步崩挑

上动不停，甲迅速向右转体退步化解。同时，右臂滚动下砸，左掌用力向前上盖帽，扣拍乙额前曲差穴。目视乙鼻子。乙重心前移，成右弓步。同时，右拳向上挑打。目视前上（图603）。

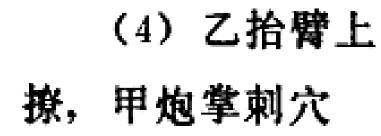




图 503

（4）乙抬臂上撩，甲炮掌刺穴

乙急抬右臂，右掌背上撩甲下颌。甲左脚向前一步成左弓步。左掌外捋，右掌前刺乙天池穴。目视乙面（图604）。

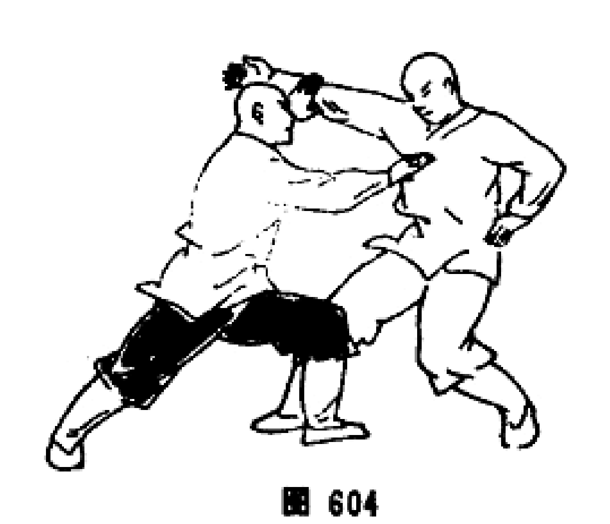


图 604

要点：刁腕、退步、捅肘，要同时动作。退中反攻。压腕、拍头要合劲，用力要狠。左掌

外搧、右掌刺穴，要求与上步合拍。拳经云："两肘紧抱脚提起，掌打高低与心齐。脚手齐攻成拗步，搧腕刺穴后脚横。"

99.仙人摘瓜

俯身架挡刺五枢，退身坠肘双劈掌。

进身炮刺不易闪，仙人摘瓜熟自落。

（1）甲探身穿掌，乙俯身刺穴

甲上右步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，身体前俯，右指尖用力直向前穿刺乙眼下承泣穴。左掌随之而动，停于胸下。乙急忙向左闪身，屈膝下蹲成低六四步。右掌向上架挡，左掌指尖用力向前直点，戳刺甲右肋下章门穴。目视前下（图605）。



图 605

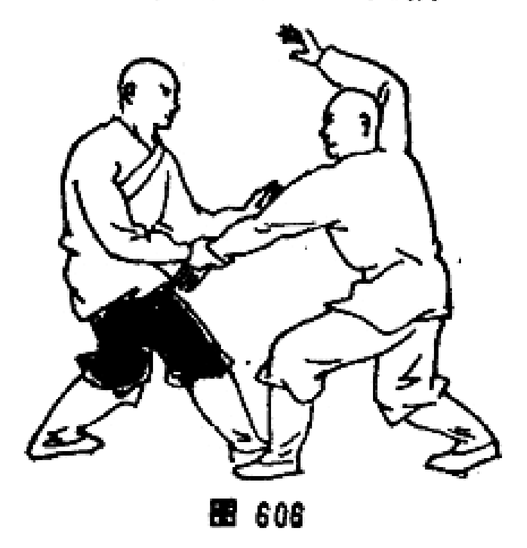


图 606

（2）甲退步双劈，乙左转右击

上动不停，甲急忙将右脚后退半步成右四六步。同时，双掌一齐用力向前下劈打。目视乙头部。乙见势不利，微向后收步。右掌上举

佯晃虚攻；左指尖用力，向前直刺甲腹下气穴。目视甲腹部（图606）。

（3）甲上步炮掌，乙退步架格

上动不停，甲右脚向前一步，成右弓步。两臂顺时针绕环，左掌向左上架拨；右掌直向前刺乙鼻下人中死穴，力贯指尖。目视乙鼻、唇。乙急忙向后退步，成右四六步。右臂用力向右上架格甲右腕外关穴。目视甲右指（图607）。

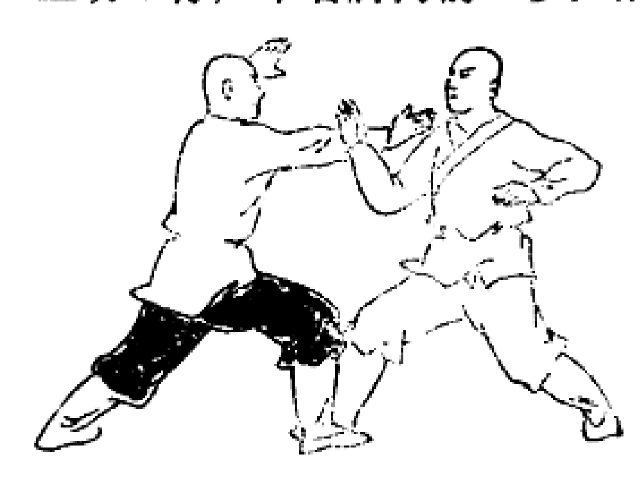


图 607

（4）甲仙人摘瓜，乙屈臂碰肘

紧接上动，甲右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。右掌突然捏抓乙下颌力推；左手扣抓乙太阳穴回搬下拉。两手相错用力拧扭。乙急屈臂上碰（图608）。



图 608

要点：俯身刺穴动作要快速突然。速点速回，不可以迟误停滞。退步双劈要借用身体的整体力量，一齐向前下用劲。点刺人中时要挺腕，扣抓太阳穴扭与捏推下巴的力量，要与扭身转髋的力量暗合。如同拧断瓜蒂摘瓜

一样。

100.抱脚拐别

右假左真砸日月，上势抓心拍璇玑。

突转猛踹准又快，抱脚拐别巧抬灵。

（1）甲假中藏真，乙左闪横拨

甲左脚向前一步，右脚蹬地跟进成左四六步。同时，右臂高举，右掌虚晃佯攻；左掌用力向前砸击乙左胸日月穴。目视乙下颌。乙急忙向后退步成左四六步。向左转身，含胸回缩。左小臂尺侧用力向左上横拨，甲腕关节下侧阳谷穴；右掌随动前推，停于左肘旁（图609）。

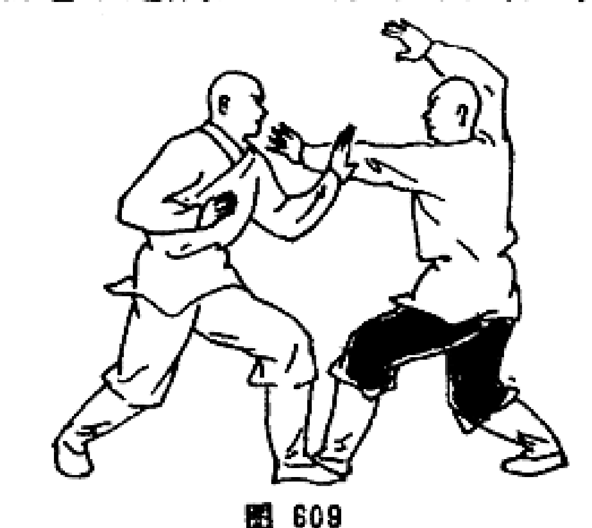


图 609

（2）甲退步收臂，乙左弓击胸

上动略停，甲退左步成右四六步。左臂随之而动，屈肘收回于腹前。右臂停于头右上。乙速将左脚向前半步，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左掌用力向前直推，击打甲胸上璇玑穴；

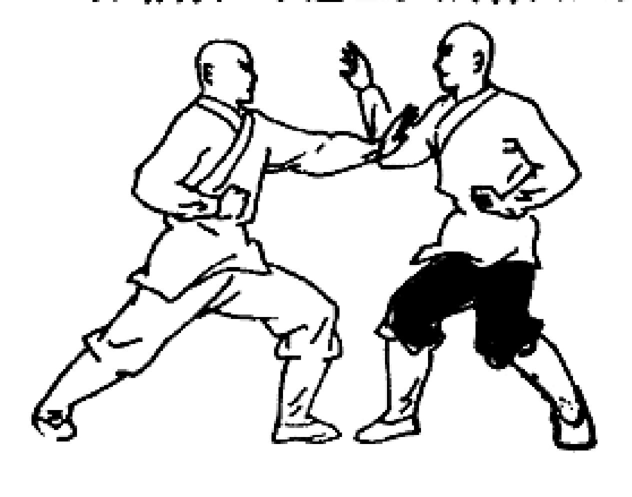


图 610

右掌随之而动，停于胸旁。目视乙右掌（图610）。

（3）乙垫步左踹，甲含胸抱抓

上动略停，乙向右转体，右脚快速向前垫步，左腿屈提，左脚跟用力向左上方横踹，蹬甲两乳中心膻中穴（也称中丹田）。甲急退右脚，含胸缩身。左手刁抓乙脚跟处照海穴，右手抓乙小腿三阴交穴（图611）。

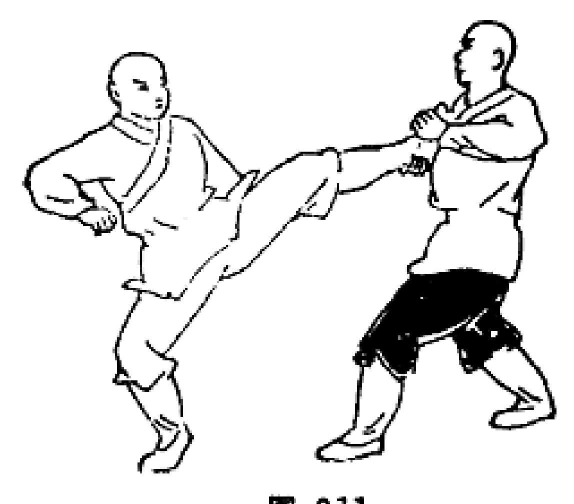


图 611

（4）甲拧身拐别，乙无奈侧跌

紧接上动，甲迅速向左转体。右脚向前插向后拐别绊打其中都穴。双手齐用力拧扭乙左脚、腿，将乙摔跌（图612）。



图 612

要点：退步、外架要同时动作。上步击胸，要注意松肩、坠肘、挺腕，力贯注于掌根部。抱脚、腿时，要做到边抓边转体缩胸。插腿要快速突然，拐别有力，与转体抓拧要同时连贯。拳经云：“出手先抢中门，骨节要对。抱脚别腿要快，不快则不济、迟滞。”

101.击头撅扛

背后偷袭不为高，双臂齐绕重心移。

乌龙回头左右打，扣点扛撅卸肘臂。

（1）甲自然行走，乙偷袭抱腰

甲随意游玩，自然行走。乙突然向甲背后逼进。右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右六四步。同时，体微向前俯。两臂急向前伸出，将甲双臂连腰一齐抱紧（图613）。

图 613

（2）乙左拧右扭，甲屈臂上碰

上动不停，乙用力左拧右扭，欲将甲摔倒。甲身体重心快速后移，两臂外旋，向上用力挑撩，碰撞乙小臂外侧四渎穴。乙急忙闪身，左脚后退一步，成右四六步。同时，双臂用力挟紧，向后拉捋。目视左前方（图614）。



图 614

（3）乙侧跨锁喉，甲绕臂斜打

上动不停，乙左脚向右侧上步，向后别甲右腿。同时，左臂前伸向上搂锁甲颈部，右手随之而动，下按停于体侧。锁、别一齐用力使甲侧跌。目视前上。甲见势不妙，快速左右转体，肘尖用力向体后捅撞。



图 615

而后，右脚向乙腿后倒插一步。右臂下划后绕至乙背后，右小臂用力砸击乙背部夹脊穴。左掌随之向前刁抓乙左腕（图615）。

（4）乙急向侧闪，甲扛肩卸臂

紧接上动，乙向左倾。甲右臂向上绕转，右手指扣点乙中府穴压挤。右肩用力向上顶扛乙肘关节；左手指尖戳乙大臂。挟、扛、拉，一齐用力卸乙大臂(图616)。



图 616

要点：被人后袭时，不可惊恐。左右转体，上撩、后插使对手找不到自己的重心。臂划弧动作与插步同时。扣点穴位要准确、有力。长体、肩顶撅扛，一气呵成。拳经云：“忽左忽右，随机而变。突顶猛撅，卸臂碎肘。”

102.鸳鸯戏水

虎爪屈曲往前抓，右转屈肘撅胸颔。

转身猛蹬踹膝盖，拧身抡摆连续攻。

（1）甲虎爪抓面，乙右闪击胸

甲右脚快速向前一步，左脚蹬地跟进成右高六四步。同

时，右手指屈曲成虎爪，向前上力抓乙面部。左爪随抓而动，停于腹旁。乙急忙向左闪身，左脚横跨一步成左弓步。同时，左掌用力扣打甲右胸外侧天溪穴。目视甲右爪（图617）。

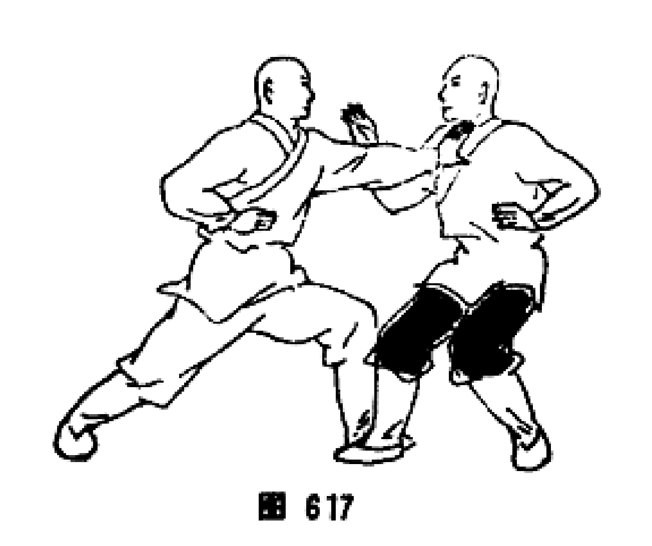


图 617

（2）甲扭身掀肘，乙左转劈砸

上动略停，甲急向后撤步右转身化解。而后，左脚向前一步，右脚跟进成左四六步。同时，左臂曲屈，肘尖用力向前上挑掀乙胸部。右臂随动回收，停于胸前。目视乙头。乙迅速向左转体。右臂上穿，小臂尺侧用力向前下拍打甲左肘外侧肘髎穴；左掌收回，停于胸前。目视甲左肘尖(图618)。

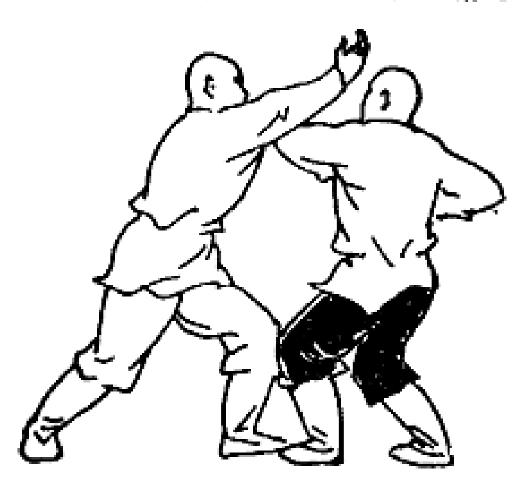


图 618

（3）甲扭身蹬膝，乙撤步收势

上动不停，甲突然向右转体，重心右移，右腿支撑身体，左脚用力向前下踹乙



图 619

膝盖骨。目视左前。乙急忙向后撤步，两臂相错回收。停于体侧。目视前下（图619）。

（4）甲拧身摆腿，乙急闪欲退

紧接上动，甲左脚尖内扣，落于右脚前，体向右后拧转。同时，右脚跟部用力摆击乙体侧气户穴或头部太阳穴、耳门穴（图620）。



图 620

要点：闪身、扣掌要同时动作。转体、掀肘与上步合拍，动作要连贯协调，一气呵成。蹬膝要突然，快速有力；摆腿要猛狠，像秋风扫落叶一样。拳经云："五行本是五道关，无人把守自遮拦。左脚蹬踹右脚摆，恰似鸳鸯戏水间。"

103.搧掌砸脊

进势直臂戳穿眼，反搧甩打击太阳。

转身横肘俯抱腿，屈肘探爪下砸脊。

（1）乙上步穿戳，甲左闪右砍

乙左脚向前一大步，右脚蹬地跟进，挺膝伸直成左弓步。同时，左掌指尖用力，向

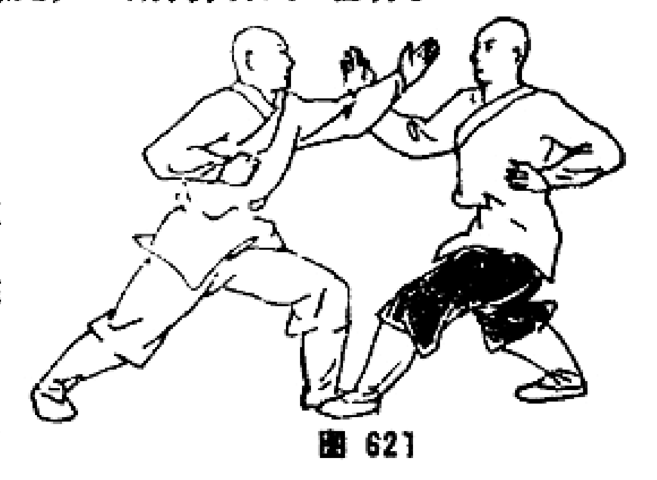


图 621

前上穿刺，戳甲眼睛。目视前方。甲快速向左转身，右小臂尺侧侧用力向左横砍乙左小臂桡侧温溜穴。左掌下按停于腹前（图621）。

（2）乙撤步上架，甲滚臂甩掮

上动略停，乙左脚向后撤步成右四六步。同时，左臂顺时针绕环化解；左掌下按停于腹前。甲左脚快速向进一步，右脚跟进成左弓步。同时，右臂内旋，右掌向右上架挡；左臂滚动翻转，左掌背用力向前上甩掮乙左太阳死穴。体微前俯，目视乙面（图622）。

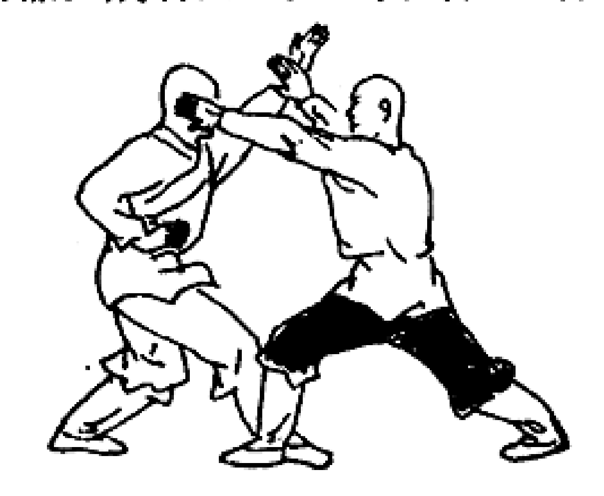


图 622

（3）乙转身横肘，甲反臂下切

上动不停，乙快速向左转体重心前移成右弓步。左掌扶在右腕上，向上用力碰撞甲左臂尺侧支正穴。目视前上。甲急忙将左臂向下收回重心后移成左四六步。而后，左掌再向前上方砍切。目视乙右臂（图623）。

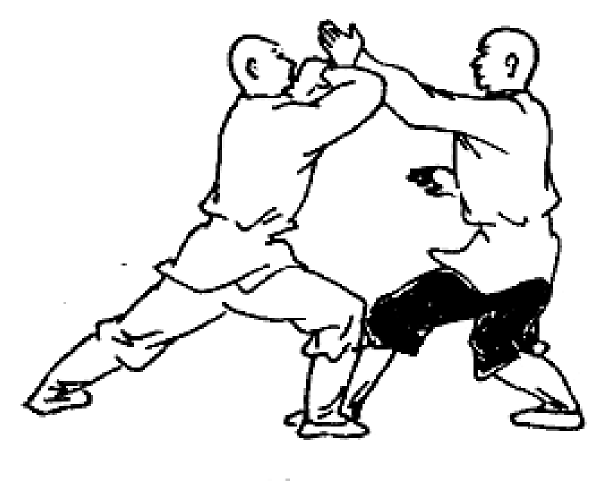


图 623

（4）乙俯身抱腿，甲屈肘砸脊

紧接上动，乙突然上左步成左弓步。身体前俯，两手用

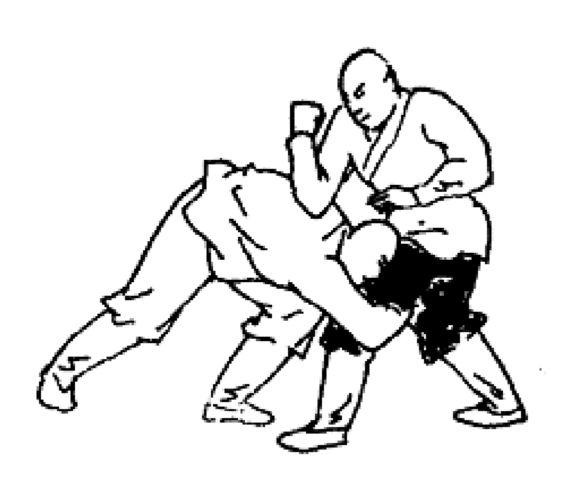


图 624

力搬抱甲左腿，欲将甲摔倒。甲体向左转；左手用力向下按扣乙背部附分穴；同时，右臂曲屈，肘尖用力向下砸乙背天宗穴（图624）。

要点：上步、甩掌掴击太阳穴时，要与呼气配合。扭身向上磁架，要以腰为主宰。抱腿搬摔要求速蹲快抱。拍扣砸肘要迅猛有力。不可以迟缓停滞。拳经云：“劲力充实，刚柔相济。神气贯注，落地开花。”即此意也。

104.金鸡食米

又抓又砍连续攻，拧臂反挂下砸肘。

转身托捏破虎爪，俯身击裆鸡食米。

（1）乙上步偷打，甲右抓左砍

乙左脚快速向甲体前上步，右脚蹬地跟进成左四六步。同时，右拳直向前崩挑甲心脏；左掌随之而前伸，欲刺甲软肋。甲急忙左闪身化解。而后，右脚向前一步成右六四步，左臂伸直，左掌绷紧，小指侧用力向下砍乙头部右侧承光穴。同时，右掌向上反抓乙右腕脉门下捋。目视左前（图625）。

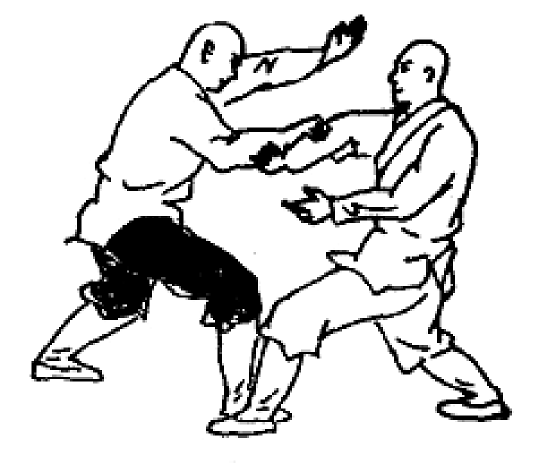


图 625

（2）乙退步崩挑，甲抓腕挂砸

上动不停，乙快速向后退步成右四六步。同时，右拳顺时针绕环化解，拳面用力向前崩挑甲两乳之间膻中穴；左掌微向后收，停于胸下。目视甲左肩。甲快速向右转体，右手抓捏乙右腕内关、外关穴；左臂曲屈肘尖用力向下挂砸乙肘关节内侧曲泽穴。目视左前（图626）。

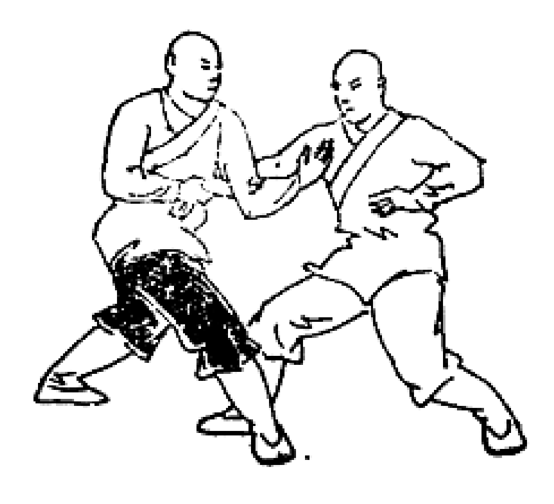


图 626

（3）乙右转左抓，甲上步托捏

上动略停，乙体向右转。右臂向前，再向下猛坠解脱；同时，左掌曲屈成虎爪，用力向前抓甲面部。甲急忙将右臂外旋，右掌心向上托抓乙肘关节处肘髎、小海穴；左臂内旋，左掌微向下插，停于右肘旁。目视乙左掌指尖（图627）。

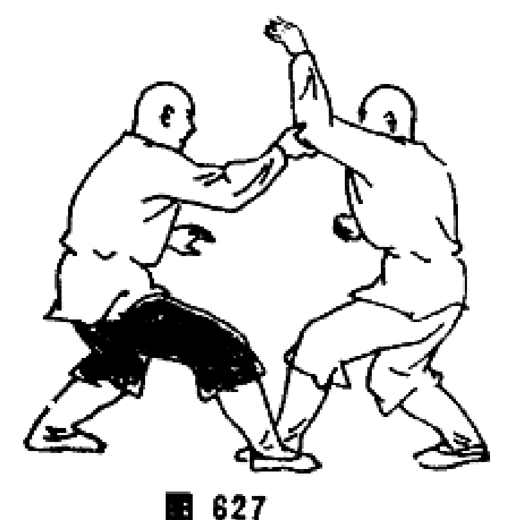


图 627

（4）乙撤步勾打，甲俯身击裆

紧接上动，乙急忙将左脚撤回。同时，体向左转，右拳面用力向前勾打甲左太阳死穴。甲急上左步前俯身，左架

掌；右拳崩点乙裆（图628）。

要点：劈砍要快速有力，突然闪身，抓捏要有力。挂砸时身体重心一定要降低。抓肘要迅速，略有回拉之力。侧勾臂内旋，出劲似拉钻。“低头躲俯身，跨步削点打，三者合一体，同到定成功”。攻敌不胜，必有怯敌之意，勿必小心。

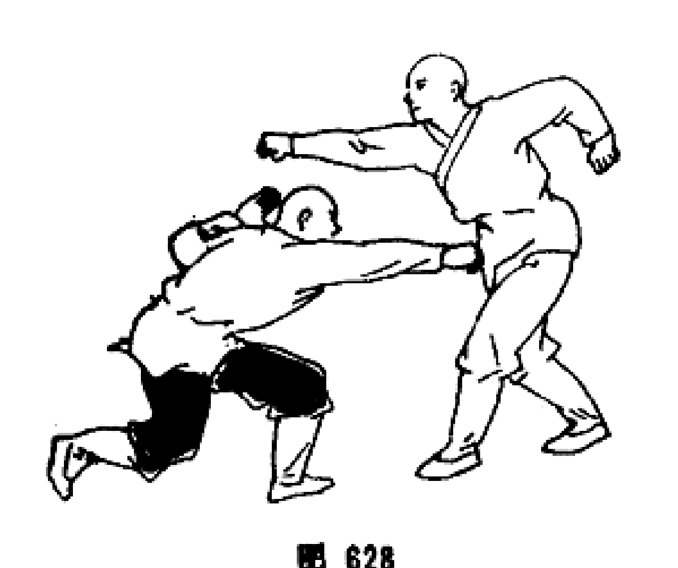


图 628

105.下挂砍颈

六四崩打挑华盖，缩胸架挂急向前。

左格右拨急点腰，滚臂挂砸砍颈脉。

（1）甲进身崩挑，乙缩胸架格

甲右脚向前一步，左脚蹬地跟进挺膝伸直成右弓步。同时，右立拳用力向前上方崩挑乙胸部华盖穴；左手随之后拉，停于体侧。目视前下。乙急忙将身体重心后移，缩胸化解。右小臂上抬架格甲右腕关节；左臂外旋，左掌欲向前击打。目视甲面部（图629）。

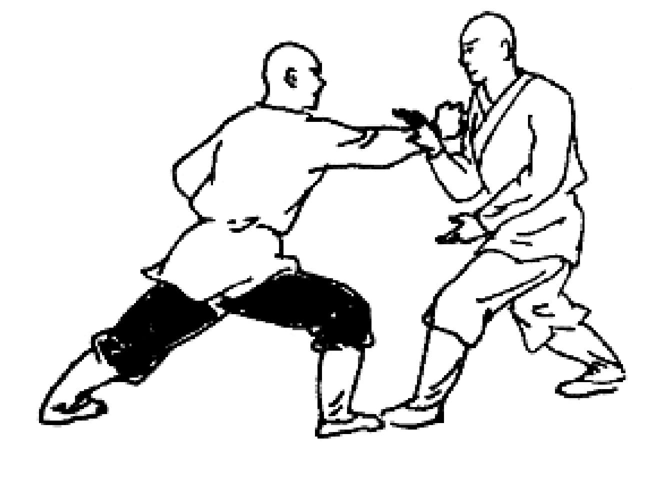


图 629

（2）甲右转扣拍，乙架格点刺

上动略停，甲右转体左脚向前半步成右四六步。右拳变掌收回，停于腹前；左掌用力向前下扣拍乙头顶百会穴（也称泥丸宫）。目视右前。乙急忙向后撤步。右臂外旋，右掌用力向左横砍，截打甲臂部阳谷穴；左掌下按停于腹前。目视甲右掌（图630）。



图 630

（3）甲翻臂下砸，乙架拨点穴

上动不停，甲急忙以左掌背面用力向前下砸乙前额。目视乙头。乙急向左转体，右脚向前一步成右弓步。左小臂用力向上、向左拨甲左腕关节。右掌五指并紧，快速向前下点戳甲腰间带脉(图631)。



图 631

（4）甲下挂砍颈，乙急退后躲

紧接上动，甲左臂用力向下挂打化解。而后，左脚向前一步成左六四步。左手抓乙小臂左捋；右掌用力砍乙颈

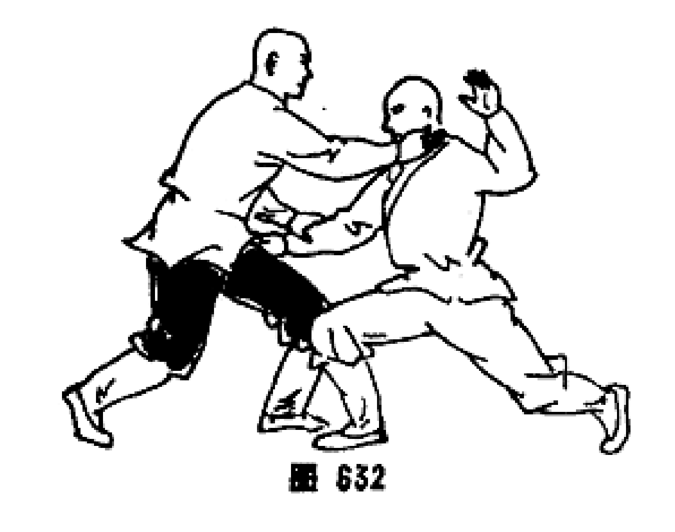


图 632

动脉。目视前下（图632）。

要点：拳面向前崩挑，与上步同时动作。偷梁换柱肘，要快速突然，出于对手不觉之中。抓捋、上步、砍颈动作，要连贯协调，快速整齐。拳经云："发掌如射箭，上步迅如风。三心合一气，巨炮摧薄冰。"

106.跪步砸档

左闪横拍扼咽喉，急转架格砍肩头。

单锋贯耳不易躲，跪步砸档破底楼。

（1）乙崩挑天池，甲拍肘扼喉

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，右立拳向前直崩，挑打甲胸部天池穴；左拳随之而动，停于腹前。目视甲鼻。甲快速向右闪身，右脚横跨半步成右四六步。左掌拍击乙右肘关节；右手拇指、食指用力向前上推扼乙咽喉。目视前下（图633）。

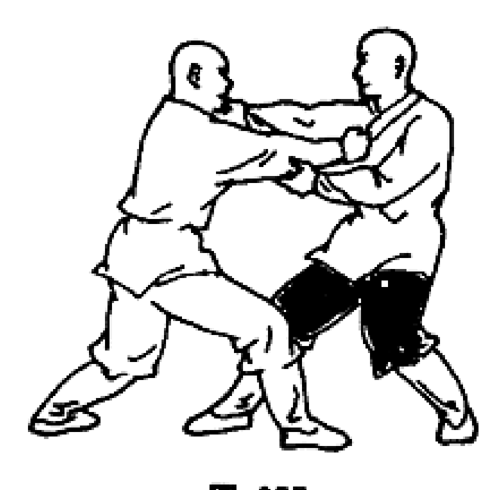


图 633

（2）乙转体斜砍，甲单锋贯耳

上动略停，乙快速向右转体，右小臂用力向左斜切，砍甲右肘关节。甲左脚向前一步，成左四六步。同时，右臂屈肘回收，停于胸前左下；左臂内旋，左拳心向下，拳眼部用力向前弧形侧摆，击贯乙右耳下翳风死穴

（图634）。

（3）乙右拨左掴，甲翻架击掌

上动不停，乙急将右腿收回成右高龙形步。同时，右掌用力向右横拔；左掌背用力，向前甩击甲右太阳死穴。目视甲头。甲急向前半步，右脚跟进成左四六步。右掌向上翻架；左掌根部用力，向前推击乙胸部期门穴。目视乙胸（图635）。

图 634

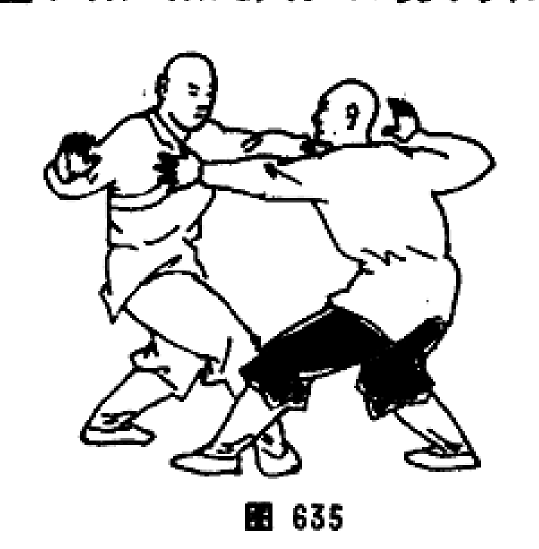


图 635

（4）乙按压砍头，甲跪步击裆

紧接上动，乙急忙扭身，左臂按压化解。右掌用力向前下砍甲头顶承光穴。甲屈膝下跪，左手刁捋乙右腕，右肘击乙裆部（图636）。

要点：闪身、拍肘、推掘动作要快速连贯。上步平勾贯耳，要果断及时。刁腕、跪蹲、屈肘击裆动作要一气呵成，不可以停滞。拳经云：“肘击下阴能致命，精悟神会心意通”。又曰：“进步低，退步高，敛如猫，纵如虎。”



图 636

107.抓挑砍戳

鹞子入林威力强，急闪缩身忙外托。

扭身刁腕指挑档，捋拉挂砸砍戳点。

（1）乙上步击打，甲屈肘上架

乙右脚向前一步，左脚蹬地跟进成右四六步。同时，用鹞子入林势前攻。右立拳向前击打甲左胸乳中穴；左拳随之而动，停于颌下。目视甲下颌。甲急忙向后缩身，两臂外旋，右手抓乙右腕内关、外关穴；左手抓乙肘关节上侧肘髎、青灵穴力捏。目视乙左拳（图637）。

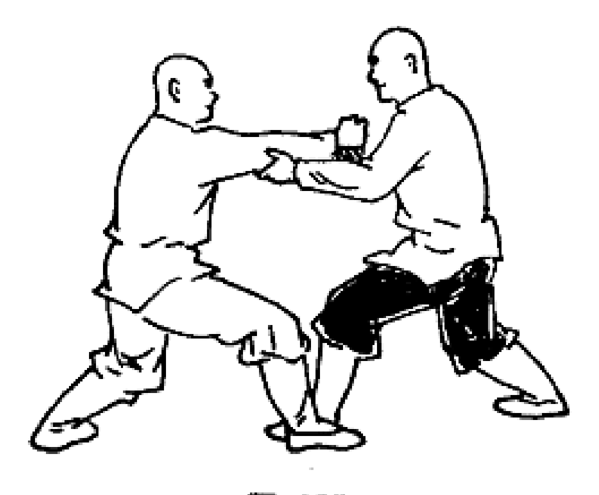


图 637

（2）乙抬臂撩掌，甲拉腕戳档

上动略停，乙体微向左转。右拳随转身向上挑撩；左拳随之收回，停于体侧成掌。拳心向下。目视甲面部。甲左臂外旋，左手向前上方刁抓乙右腕脉门向左下捋拉；右指尖用力向前下戳刺乙档部，并向上挑撩。目视前下（图638）。



图 638

（3）乙退步挂砸，甲转臂滚捌

紧接上动，乙右脚向后一步，两腿下蹲成马步。同时，身体突然右转。右掌向下抓甲右腕偏历穴拉捋；左臂曲屈，肘尖用力向下挂砸甲肘关节内侧曲泽穴。目视左下。甲身体重心前移。右臂翻转滚捌化解。目视乙左拳（图639）。

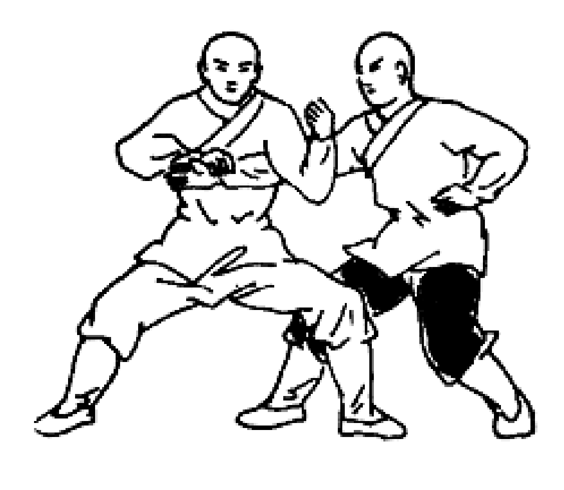


图 639

（4）乙扭身刺点，甲后捋戳刺

上动不停，乙身体左转成左弓步。左掌向下拍按；右指尖用力刺点甲咽喉、天突哑穴。甲急将身体重心后移成右四六步。左手抓捏乙右小臂；右掌滚翻上戳，刺乙鼻下人中穴（图640）。



图 640

要点：鹞子入林要束身，体侧对敌，不易大开大展。刁腕戳裆上挑时，要注意松肩、坠肘、抖腕。挂臂要有力，缩身抓穴，位置要准确。戳刺人中时，要配合拨背抖力。“上戳人中下挑阴，砍砸撩刁不离心”。

108.滚翻倒踢

重心侧移踹又蹬，挑抱扼推招法高。

曲屈团体俯成球，滚翻倒踢轮换攻。

(1) 乙上步抓劈，甲后闪蹬踹

乙左脚向前一步，右脚蹬地跟进成右六四步。同时，两臂内旋，两掌一齐用力向前下劈砍。前掌与肩同高；后掌停于腹前。目视前下。甲急忙将身体重心向左移动，左腿支撑体重；右腿屈提，脚跟用力向前蹬踹。两臂齐收，左掌停于体侧，右掌停于胸前。目视前下（图641）。

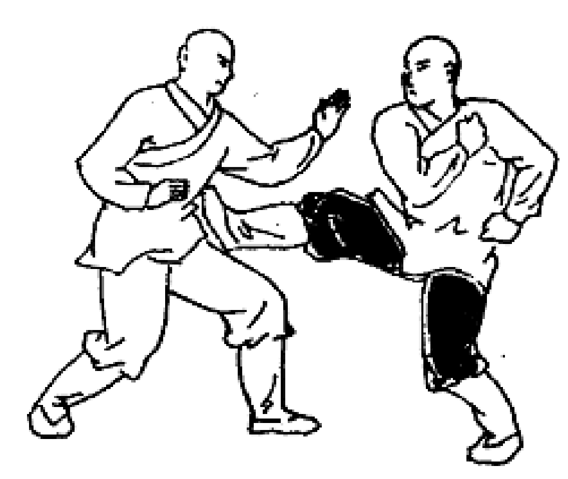


图 641

(2) 乙抱腿拍鼻，甲转身后闪

乙体向左转，右脚向前一步成右六四步。左手下插，抱搬甲右小腿；右掌根部用力向前拍打甲鼻子。甲急向左转身，体后仰化解。转身之时，右膝撞乙腹部（图642）。

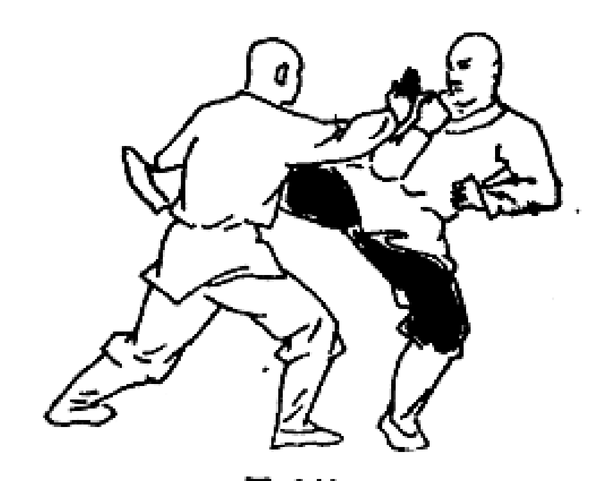


图 642

(3) 甲收腿屈蹲，

乙跟步拍头

上动不停，甲右腿屈膝收回，落于左腿后侧，两腿屈膝下蹲，身体俯成球状。左脚尖外展，右脚跟提起成左蛇盘步。同时，右掌向左下插，停于膝旁。左掌停于胸前。目视前下方。乙向前俯身，右掌向下劈砍（图643）。

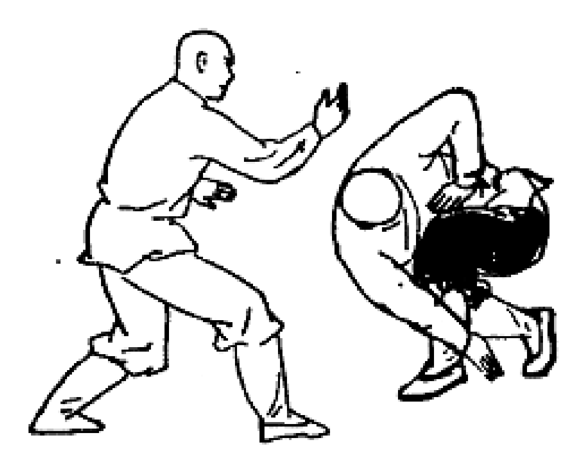


图 643

（4）甲滚翻倒踢，乙仰身上挑

紧接上动不停，甲弯腰收头，以脊背着地。两脚同时蹬地，使身体向前滚翻，两脚软换向前砸击。左脚跟用力撞打甲下颌承浆穴。目视前上方。乙快速将右腿收回，成左四六步。双手一齐向上用力，推架甲小腿，欲后仰脱解。目视前下方（图644）。



图 644

要点：踹蹬时，要注意挺膝。搬腿、上步、拍打的动作要连贯协调，一气呵成。团体抢背时，要注意一肩在前一肩在后。前肩侧的脊背先着地，异侧腰、臀依次着地，动作要迅猛突转。动作完成后速向左（右）翻身而起。“方不执，习之纯熟，用之无心，方尽其妙也”。

{
"filename": "MTE1OTcxMjQuemlw",
"filename_decoded": "11597124.zip",
"filesize": 14112151,
"md5": "07568812ea75b14f6ea365a036bc3361",
"header_md5": "eee28b91b0e96b5ebc6078bf0e56ffd7",
"sha1": "92dac6c3355994dea1a7af37f91d894b5b28faac",
"sha256": "b01ac4f97739d4c6e3e18adde9c95ba32d050bab32e525414e82c1983cba41b2",
"crc32": 623250460,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 14644028,
"pdg_dir_name": "",
"pdg_main_pages_found": 281,
"pdg_main_pages_max": 281,
"total_pages": 293,
"total_pixels": 209709316,
"pdf_generation_missing_pages": false
}